正しい身体の動かし方は4つある！

4スタンス理論バイブル

廣戸聡一 著

PROJECT

実業之日本社

CamScannerでスキャン

プロローグ

間違わない「4スタンス理論」との付き合いかた

いま、この本を手にしてくださっている方はどんな方なのでしょう? スポーツがもっとうまくなりたいと思っている方? 日常の動作にいま一つ精彩がないと悩んでいる方? キビキビ動ければ健康になって、ひょっとすると痩せられるかもしれないと思っている方?

本書で説明されている「4スタンス理論」を、ごく乱暴に「ヒトの身体の使いかたは4種類あり、自分のタイプを知ることで、無理なく自然でもっとも能力を発揮できる身体の使いかたができる」と言ったとしても、大きく間違ってはいません。ですから、コーチの指導や皆と同じような動作ができなくて困っている方にも、日常生活にキレが欲しいと思っている方にも、なんらかのヒントを示してあげられるかもしれません。徒競走で勝ったことのない息子に一等賞を取らせてあげたい、と願う親御さんに良いアドバイスをあげられるかもしれません。

ヒトには、それぞれタイプに適った身体の使いかたが存在し、それは1種類ではありません。実際にあったケースですが、あるお母さんが我が子に箸の使い方を教えていました。自分も幼少時に親から厳しく躾けられ、箸のキレイな使いかたに自信があった彼女は、自分とまったく似ていない我が子の箸の持ちかたを注意し、いつまでも上達しないことに癇癪を起こします。

CamScannerでスキャン

そしてあるとき、我が子の箸の持ちかたが夫と瓜二つなことに気づいて愕然とするのです。
本書は、このお母さんを安堵させてあげられるかもしれません。要は「誰にも共通の基本動作はどんなに強制してもいい。だが個人のタイプと異なる身体の使いかたは、他人も自分も強制してはならない」ということです。箸の持ちかたならば、目的を達成する基本動作と最低限の作法さえ躾ければ、箸を当てるのが人差指の付け根だろうが第二関節だろうが構わないはずなのです。高度なパフォーマンスを必要とするスポーツ競技でもまったく同じことです。
ただ間違っていただきたくないのは、「4スタンス理論」は、特定の動作を強制するものではない、ということです。「自分はA2タイプだから絶対にこのカタチをとらなければならない」と縛りつけるのは止めてください。本書で示している各タイプの特性は、あくまで不随意、つまり無意識下に顕れる動作なのです。誰でも行なうべき身体の作法をした結果、自ずと顕れるありのままの動作が4スタンスタイプの特性なのです。生まれたままの自分、他人に迷惑を掛けない最低限の所作を踏まえたうえで自発的に生まれた振る舞いを大切にしてください。それが、間違いのない「4スタンス理論」との付き合いかたです。身体のなかのすべてを解放させ闊達に連携させて、持てる能力を余すところなく謳歌する。それが、正しい「4スタンス理論」との付き合いかたなのです。

4スタンス理論バイブル

目次

プロローグ 2

第1章

達人たちの4スタンス
～世界的アスリートや音楽家を4スタンス理論で分析する～ 7

第2章

身体を使うということ
～ヒトの身体は、万人共通の使いかたと個人に適した使いかたがある～

身体を使う上で大切なこと 34
誰もが立って歩いている／確実と安全
「安定」という絶対的キーワード／安定と脳

全体定理と個体定理 42
「確実」と「安全」を得るために
全体定理とは？／個体定理とは？

ヒトの動きを見直してみる 49
正しい立ちかたは一つか？／「しゃがむ」という動作で考える
動作の細部にこだわること／プロ野球選手志望のA君の場合
個体定理で動きをアレンジする／不随意であるべきを随意にしない
全体定理としての「軸＝JIKU」という存在／幼児に軸を学ぶ

CamScannerでスキャン

第3章

軸＝JIKU（その1）

～「軸」とはなにかをきちんと定義しよう～

軸と全体定理 74
5ポイントとは／軸とは骨を揃えること／体幹主導
コア・インパクト／軸は「JIKU」である
筋肉とはなにか？／骨に適した筋肉を

軸と個体定理 90
軸の作りかたは人それぞれ／体幹と末端の共鳴
「軸」のもたらす具体的な効果

5ポイント理論 98
5ポイントの基本／ヒトの重心とはなにか？
垂直軸／動作軸／動作をとりまく3種類の直線
軸を使って歩く／構えとは「垂直軸」を作る行為

4スタンス理論へ 118
軸ポイントと可動ポイント／ポイント・ゼロ
首とはなにか？／再びポイント・ゼロ

第4章

軸＝JIKU（その2）

～「軸」を機能させるということ～

軸の機能を理解する 148
垂直軸の機能／上半身を揃えてみる／下半身を揃えてみる
軸が機能するには？／最高の安定を生む5/5垂直軸を作る
3/5垂直軸を作る／正面から見て垂直か、横から見て垂直か
身体は三次元で立体的に使う

軸を生かして動作するということ 159
3/5垂直軸をしっかりと感じる／動作軸を使いこなす
軸ポイントの基本はピンニング／可動ポイントのイメージ
各部位の主導面／各タイプごとに3/5垂直軸を作る

タイプを生かした動きとは 176
構え（セットアップ）こそすべて／構えがもたらすもの
空中の動作軸について／現場におけるスタンスタイプのカタチ

CamScannerでスキャン

第5章

4スタンスの世界

〜4スタンス理論における分類のしかたとタイプ特性を知る〜

4スタンスにおける3種の分類 192

立位における4種類のスタンス／Aタイプ／Bタイプ
1タイプ／2タイプ／クロスタイプ／パラレルタイプ
3分類法の統合とタイプの特定

4つのタイプの基本特性 202

4スタンスタイプの基点／パワーライン／リゾネート（共鳴）
4タイプの現象としての特性／全身の等しい運動が絶対原則

4スタンスタイプ別の特性 211

Aタイプと Bタイプの特性／1タイプと2タイプの特性
クロスタイプとパラレルタイプの特性／その他のタイプ別特性

第6章

4スタンス・タイプチェック大全

〜自分の4スタンスタイプを見極める〜

自分の4スタンスタイプを探るために大切なこと 266

A or B 270

1 or 2 288

クロス or パラレル 298

A1 or A2 or B1 or B2 308

エピローグ 314

第2章

身体を使うということ

～ヒトの身体は、万人共通の使いかたと個人に適した使いかたがある～

ヒトとして万人共通の身体の使いかたの先には、
動作の細部に垣間見える個人にふさわしいカタチが存在する。
万人共通の5ポイント、個人に依る4スタンス、これらを包括したのが
廣戸聡一の身体理論体系「レッシュ理論」である。
4スタンス理論を語る前に、
その根源をなす考え方である「レッシュ理論」に触れる。

CamScannerでスキャン

身体を使う上で大切なこと

誰もが立って歩いている

地球で生活している私たち、ヒトは、Homo sapiens sapiens（ホモ・サピエンス・サピエンス）という種に属する同一種です。民族的にはコーカソイド、モンゴロイド、ネグロイドなどの違いが存在しますし、生まれ育った国や地域、環境もさまざまで、たとえば身体つきも、民族やとりまく環境だけでなく、性別、年齢によっても、微妙に違ってみえます。

とはいえヒトは、地球という星の重力のなかで、空気という物質に囲まれて生活しながら、誰もが二本足で立ち、歩いています。立って歩くだけでなく、走ったり、座ったり、物をつかんだり、投げたりする行為は、健康なヒトならば誰もが同じように行なっています。

たとえば「歩く」という行為は、二本足で立って主に前方に移動する行為です。ヒトの

生活の基本的な動作ですから、これこそ誰もが同じように行なっています。

ただ、複数の人の「歩く」という動作を観察していると、そのカタチやリズムは、誰もが一緒というわけではないようです。歩幅一つとっても、単純に足の長さに比例するだけではない違いが見てとれますし、片足を前に出すタイミングも微妙に違っています。腕の振りかたも、肩から手先まで全体を大きく振る人もいれば、肘から先だけを振って歩いているような人もいます。

これらの「歩く」行為のカタチの違いは、民族の違いや環境の違いなどによることも多いのでしょう。地面の起伏の激しい山岳地帯や平坦な平野、熱帯や温帯、といったことが、「歩く」の形の違いを生んでいることも想像できます。

しかし、もし仮に、育った環境が一緒だとしたら、ヒトの「歩きかた」は、誰も同じようになるのでしょうか？　さらに身体つきも同じだとしたら、腕の振りかたや足を出すタイミングも同じようになるのでしょうか？

「歩く」よりも、その前の「立つ」という姿勢はどうでしょう？　すべてのヒトの立ち姿勢がまったく同じではないことは、誰もが知っています。性別、年齢、さらには職業によっても立ち姿は違って見えます。その姿勢によっては、人に過度の負担を掛けることも

あるようで、それが腰痛などを引き起こしているともいわれています。一列に並んだコーラスラインのダンサーたちのように、一見、同じような立ち姿、は見受けることはあります。ただし、彼ら、彼女たちが、その姿勢をとるまでの仕草、つまり「立つ動作」は、どうでしょう？　同じ姿勢で床に座ったダンサーたちが一斉に立ち上がり、同じ姿勢で立つ、この過程を観察すると、この仕草はやはり人それぞれなのです。

仮に、性別も年齢も民族も育った環境も就いている職業も統一したら、「立ちかた」は誰もが同じになるのでしょうか？

そもそも、正しい姿勢とは、いったいどんな姿勢でしょうか？　唯一無二の理想的な正しい姿勢は存在するのでしょうか？　誰にでも共通の正しい「歩きかた」や「走りかた」は存在するのでしょうか？

身体動作理論「レッシュ理論」は、このようなヒトの根本的な身体の使いかたについて考えた理論です。

確実と安全

ヒトの行なうさまざまな動作において、なによりも大切なことはなんでしょうか？

CamScannerでスキャン

それは、当然で正しいことだと、レッスン理論では考えています。

水が入ったバケツを運ぶことも、コップを持つことも、なかの水をこぼさず運ぶためには、なんらかの工夫を必要とすることは、どなたにも自明な条件です。ヒトの動作には、まず自然な身体の使い方が必要で、なくてはなりません。立つ、歩く、座る、といったもっとも基本的な動作にも、まずは自然な身体が求められるのです。

たとえば、大切なことは、自然であること、です。

水が入ったバケツを、無理に水をこぼさず運びたいとしても、無理に筋肉をこわばらせて持ち上げたり、無理な姿勢で運んだりすれば、それは身体に過度の負担を強いることになります。それを続ければ、身体はいずれ故障をしてしまうでしょう。

それが、たとえばコップを持つ、というような負荷の軽い行為ならばともかく、水のたっぷり入ったバケツを運んだり、お母さんが長いあいだ子供を抱っこしたりする行為であったなら、深刻な故障を引き起こすかもしれません。週末に楽しむゴルフなどにも同じことがいえるはずです。

大切なのは、あらゆる動作において、その人にとってもっとも負担の少ない動作ができるかどうか、ということです。身体全体のどの箇所にも無理な負担をかけたくありません。

先ほど述べた大切な確実性、つまり何度やっても同じように目的を達成するために、さまざまな動作や手段を用いることはできます。しかし、どんな手段を用いても、過度な負担を身体に強制してはいけないのです。どんな動作でも、もっとも故障や怪我を引き起こす可能性が少ないものではなくてはならないのです。目的を達成するためであっても、それが故障を負う危険を伴ってはいけないのです。

この「確実」と「安全」という二つが、レッシュ理論における動作の最優先事項です。

「安定」という絶対的キーワード

レッシュ理論にとって、なによりも重要な「確実な目的達成」と「最大限の安全確保」。これら二つの課題をクリアするための絶対的なキーワードが存在します。

それは「安定」です。

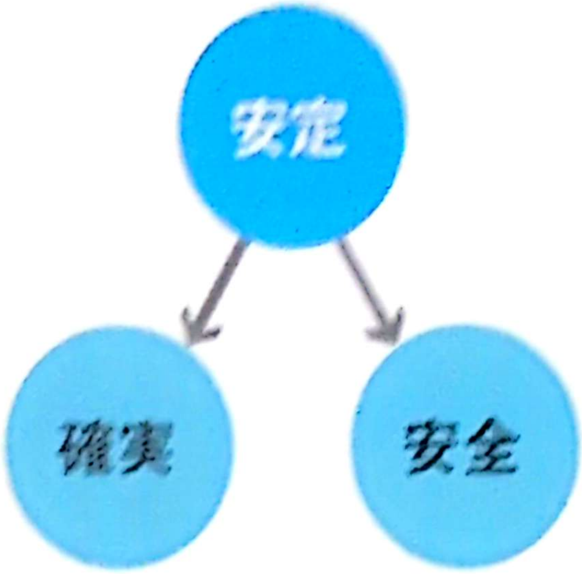
単純な静止状態、「立つ」と「座る」であっても、すべての姿勢が安定しているとはいえません。何気なく立っていても、その姿勢によって安定を欠き、他人からわずかな力で押されただけで倒れてしまうような不安定な状態もあります。

一方では、片足を上げて1本足だけで立っている状態であっても、ちょっとした力で押

CamScannerでスキャン

字がぶくぶくで判読しない。しっかりとした文字もあります。

また、動作に安定を欠いていると、「水の入ったバケツを運ぶ」にしても、何度も同じような動きがなかなかできません。「A地点でバケツを持ち上げてB地点まで運ぶ」というような、ある意味単純な目的ならば、多少安定を欠く動作であっても、何度か同じように繰り返すことはできるんでしょう。しかし、これを何度も何度も繰り返すためには、なるだ



け疲労しないようにしなければなりません。安定を欠いた動きでは、身体に無駄な力が掛かるであろうことは誰にでも予想がつきます。疲労も早いことでしょう。さらに「1分以内でバケツを運ぶ」などという条件をつけられたなら、安定を欠いた動作ではとてもままになりません。それが「バケツを運ぶ」ではなく、「野球のピッチャーがストライクゾーン内角低めギリギリに決まるシュートを投げる」というような高度な競技パフォーマンスであったら、安定を欠いた動作では、まったく不可能なことでしょう。

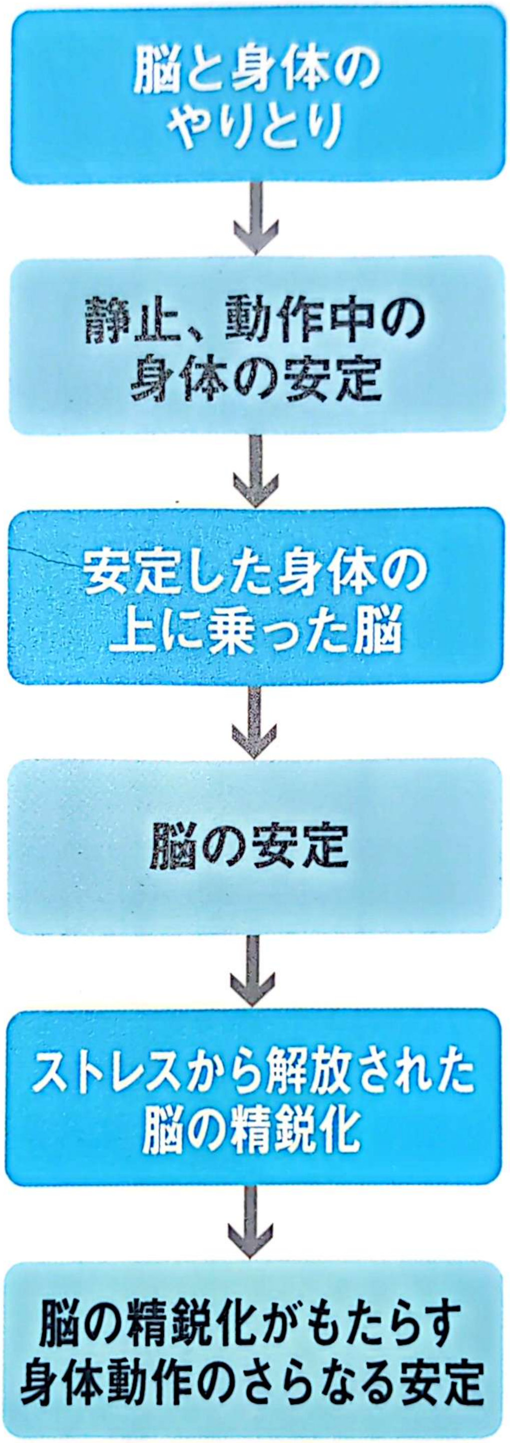
立つ、座る、歩く、など日常生活で行なっている一見単純な動作であろうと、スポーツにおける特殊な動作であろうと、目的を「確実に達成」し、その動作が「もっとも安全」であるためには、「安定」が欠かせないのです。

安定と脳

身体が「安定」というものについて感知し、それを実現することに関しては、脳の役割が大きいのはいうまでもありません。レッシュ理論、とりわけ、これから詳しく説明していく「軸」や「4スタンス」に関する理論は、脳の働き抜きには語れません。ただし、脳とレッシュ理論の関係については別の機会に詳しく述べるとします。いまの段階では、

CamScannerでスキャン

「安定が支える確実性と安全性は、脳ととても密接な関係にある。また、脳が最大限に能力を発揮するためには、身体の安定が欠かせない。脳が安定感を得ていることによって、確実で安全な動作が滞りなく行なえる」ということを覚えておいてください。



全体定理と個体定理

「確実」と「安全」を得るために

レッシュ理論では、「確実である」と「安全である」ということを最優先に考えています。本書で述べることは、すべてこの二つを目指しています。この二つをクリアすることの先に、人生の健康な活動があるのであり、スポーツ選手にとっては、より高いパフォーマンスがあるのです。

この二つの課題を達成するためには、ある決まりがあります。

それは「誰にでも共通している身体の使いかたと、個人それぞれによる身体の使いかたを分けて考える」という決まりです。

現代社会においては、どうしても行動が画一的になり、皆が平均的な行動をするための拘束が多々存在しています。周りの人と同じように行動し、同じようなリズムで日々を送らなければなりません。昨今では、個を優先する、ということもいわれているようですが、

CamScannerでスキャン

では、優先すべき個、とはいったい何なのでしょうか？　個を重んじる、といっても、誰もが好き勝手に行動していいわけではありません。社会のなかで人々が集団行動をするためには、義務も必要なのです。個の権利と円滑な集団行動のための義務を混同してはなりません。

ヒトの身体の使いかたにも、誰もが同じようにしなければならない使いかたと、個人の特性に適していなければならない使いかたがあるのです。

それをレッシュ理論では、「全体定理」と「個体定理」と呼んでいます。

なぜ、最初にこんなことを述べるかというと、それが動作の「確実さ」と「安全さ」にとって重要なことだからです。全体定理と個体定理を見誤って身体を使うと、確実さと安全さが阻害されてしまうのです。

「全体定理」については、誰とも共通していることですから、他人と合わせて問題ありません。団体行動においても、チームワークの必要な競技においても、「全体定理」について、切磋琢磨し互いに高め合っていくのは素晴らしいことです。

しかし「個体定理」については、個々の世界です。全員がすべて一緒に、というわけにはいきません。指導する側にとっても、「個体定理」に関しては、自分と違う世界が存在

する、ということを認めなければなりません。この部分を自分の経験に即して、それと同じような身体の使いかたを強制しては、教え子の才能をスポイルする結果にならないとも限らないのです。

全体定理とは?

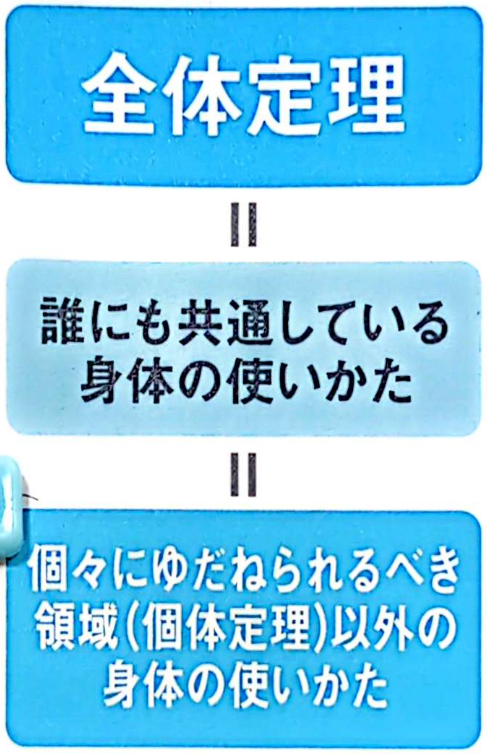
全体定理とは、文字どおり、誰にでも共通している身体の使いかたです。この全体定理については、動作の一つひとつについて「この使いかたとあの使いかたが全体定理である」と述べることはしません。なぜかというと、個体定理以外の領域が全体定理、だからです。

本書は、これから個体定理を紐解いていきます。個々それぞれに備わったナチュラルな身体の使いかたを明らかにしていきます。この個人のナチュラルな世界をはっきりとさせることで、その手前の誰もが共通して認識しておかなければならない全体定理と区別させることができるのです。

本書において、たとえば「5ポイント部位を駆使して軸で身体を動かすことは全体定理」という記述が登場しますが、それは、そこから先の「5ポイントの5つの部位をどう組み合わせて操作するかは個体定理」ということを指しています。

CamScannerでスキャン

また、健やかな個人が全体定理を徹底するならば、その先の自分の個体定理は勝手に浮かび上がってくる、ともいえます。たとえば動き出したての幼児は、誰にも身体の動きかたを拘束されずに自分勝手に動いています。その結果、自分自身の個体定理の特性をフルに活かして動作しています。ところが、身体が歪んでいるような、文字どおり健やかではない状態の大人が全体定理に沿って身体を動かしていても、個体定理は素直に姿を現してはくれません。そう言ってしまうと、「身体が少々歪んでいる人はたくさんいる」や「中年になれば完全に健やかな身体、というわけにはいかない」という意見もあるでしょう。



それは、そのとおりです。しかし全体定理に従うということは、逆に個体定理には触らない、ということなのです。これが肝心なことです。現代社会であれこれ干渉されがちな個体定理の領域を、自分の身体の趣くままにゆだねる、という体験をずっと続けることができるならば、いつか必ず、自分の個体定理に適った身体の使いかたを思い出すことができるはずなのです。

個体定理とは？

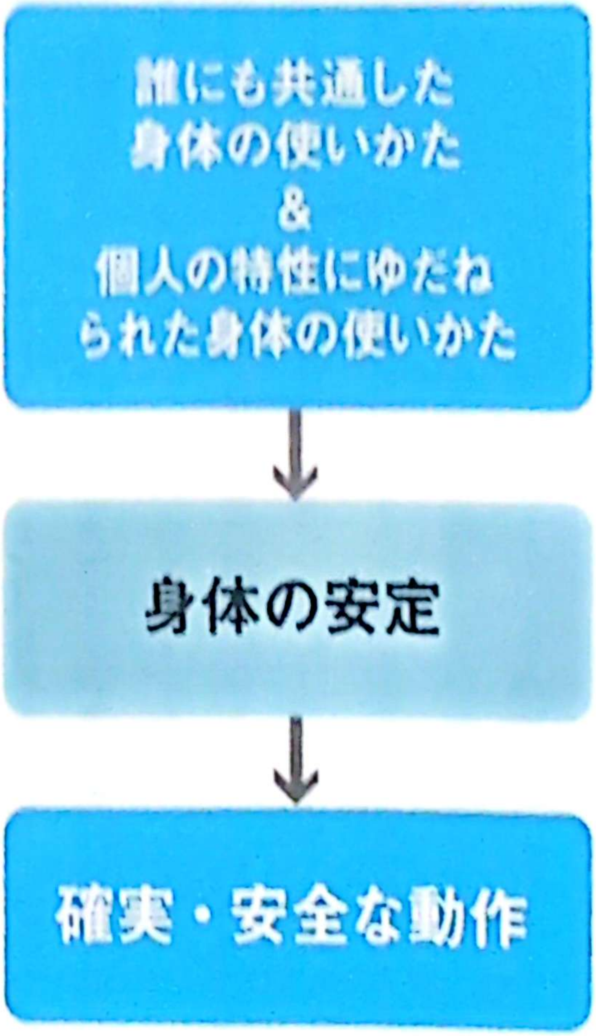
全体定理は身体の使いかたに関する誰にでも共通な決まりごと、とするならば、個体定理は、個人それぞれが持つ身体動作の特性です。

それは、その人にとって自然な動きでありカタチです。全体定理に従っていれば、勝手に明らかになる身体の動きやカタチ、それが個体定理でいう特性です。

動き始めた幼児は、「母親のところへ行く」とか「コップのジュースを飲む」とかいったシンプルな目的だけが脳と身体を支配し、その目的を実現するためにはなんの拘束も受けません。「隣の赤ん坊と同じように膝と肘を動かして、同じテンポでハイハイをしろ」などと命令されることもありません。彼らは、母親のところへ急いで移動するために、自

分の特性に適った身体の使いかたを当たり前のように選択して動作します。自分の特性の赴くままに肘や膝や股関節や肩関節を動かし、自分のリズムに合ったタイミングで手足を動かします。これが個体定理です。逆に母親のところへ行くために肘や膝の使いかたやテンポを指定するのは、個体定理を脅かす命令なのです。

現代社会にいる大人たちは、社会規範に縛られて、本来は拘束されるべきではない身体の使いかたにまで画一的な方法を押し付けられています。個体定理を脅かす強制を受けて



いるのです。その結果、大人の身体は、画一的な身体の使いかたに慣れてしまいます。そしていつしか、生まれたときのナチュラルな自分本来の身体動作の特性、つまり自分の個体定理を忘れてしまうのです。

レッシュ理論とは、誰にも共通な決まりごとのみに従うことで自分の身体が勝手に動いてくれる摂理、に戻すための理論といってもいいでしょう。手を入れてはいけない身体の使いかたに触るな、というのがレッシュ理論の本筋であるのです。

ヒトの動きを見直してみる

正しい立ちかたは一つか？

冒頭の疑問である「唯一無二の正しい立ち姿勢はあるか？」を考えてみましょう。答えは、イエスでありノーでもあります。「イエス」とは、正しく立つためには何をクリアしているべきかが、誰にでも共通しているからです。それが全体定理です。

「ノー」とは、全体定理をクリアして立った結果、その恰好が人によって微妙に異なって見える、ということです。これが個体定理であり、本書のテーマである「4スタンス理論」の領域です。

さて、「立つ」姿勢に関する全体定理を述べる前に、まず「立つ」状態とは、どんな状態を指すのか、何をクリアしているべきなのかを考えてみましょう。

「背筋をピンと伸ばして立つこと」がクリアすべき課題でしょうか？　それとも「がっしりと踏ん張って立つこと」でしょうか？　レッシュ理論においては、なによりも「生きて

いる生活のなかで立つ」ということを考えます。生活のなかで立つ、とは「立つ」の後にかならず何らかの行動を起こす、ということです。何らかの行動をおこすための準備が「立つ」という行為に含まれていなければなりません。

また、「立つ」という行為は、生きているかぎり数えきれないほど行なう行為ですから、それこそ、レッシュ理論の課題である「安全」を満たしている必要があります。「立つ」を何度行なおうと、身体を壊してはなりません。長い時間立ち続けることによって、腰痛を引き起こすようではいけません。

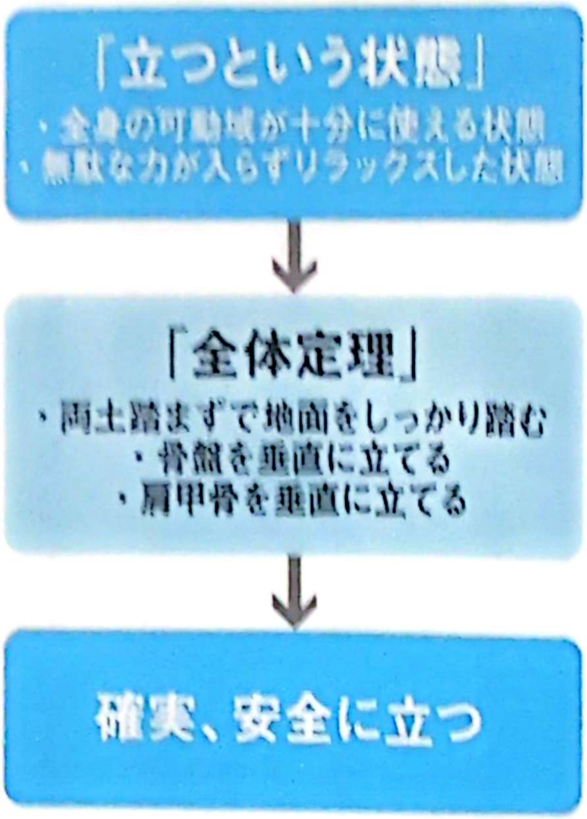
よって、レッシュ理論における「正しく立つ」は、次に起こす動作のために全身の可動域がしっかり使える状態であること、そして、無駄な力が抜けていてもっとも疲れにくい姿勢であること、という課題がクリアされた状態でなければなりません。この状態を満たすための決まりごとは、誰にも共通しています。これがレッシュ理論の全体定理です。

レッシュ理論の全体定理で「立つ」ことを記述すると、まず「両足の土踏まずで地面をしっかり踏みしめる」ということ。そして「骨盤を垂直に立てる」および「肩甲骨を垂直に立てる」の三つになります。大地をしっかり感じている土踏まずの上に骨盤を立てて、さらに肩甲骨も垂直に立てて乗せこむ。これは、正しく立つための全員に共通の決まりご

CamScannerでスキャン

とです。

そして、この全体定理をクリアした結果、健やかな状態であれば、立った姿は、個々それぞれが微妙に違ったカタチをしています。そのカタチは異なっていても、健やかな状態、つまり個体定理が顕れた結果のカタチであれば、それはそれぞれ正しい立ち姿なのです。



確実、安全に立つ

- 両土踏まずで地面をしっかり踏む
- 骨盤を垂直に立てる
- 肩甲骨を垂直に立てる

CamScannerでスキャン

「しゃがむ」という動作で考える

ヒトは、健康体であれば誰でも「しゃがむ」という動作はできます。たいていの人は、確実にしゃがむことができますし、それによって怪我をすることもありません。ただし、誰もがいつでも安定したしゃがみかたを行なえているわけでもなさそうです。

たとえば、しゃがむという行為をバーベルを担いで行なえば、スクワットという競技種目になりますが、これによって腰などを痛めてしまう人もいます。たとえバーベルを担がずに自分の身体の重量だけでスクワットをしたとしても、その方法が正しくなければ、腰などを痛める危険性はかなりあります。

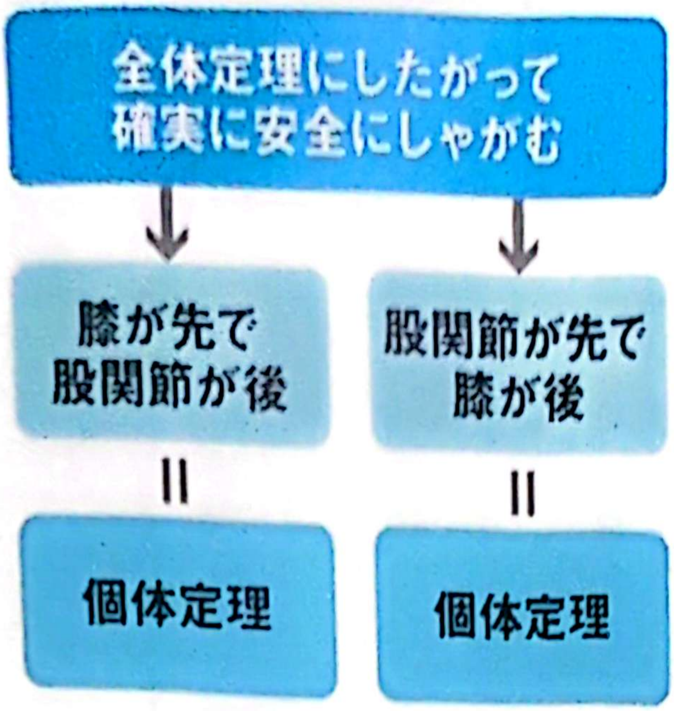
「しゃがむ」を、確実にかつ安全に行なうために、誰にも共通の身体の使いかたがあります。健やかな身体であれば、この全体定理に従うことで誰でも確実に安全にしゃがむことができます。この動作の全体定理こそ「5ポイントを駆使して軸動作を行なうこと」なのですが、これは別章で詳細を述べます。

さて、「しゃがむ」という行為をする際、間違いなく全員が膝を曲げます。さらに全員が股関節（腰）を曲げます。そもそも、そうやって上半身を下へ降ろすのが「しゃがむ」

という動作です。

ところで、膝と股関節（腰）のどちらを先に曲げますか？

全員が、膝を曲げてから股関節を曲げる、とは限りません。あるいは、股関節を曲げてから膝を曲げる、とも限りません。



これがレッシュ理論における個体定理です。全体定理にしたがって、確実に安全にしゃがもうとすると、ヒトによって動かす部位の順番が違ったり、そのカタチが違ったりするのです。これは、本書のテーマである「4スタンス理論」の領域です。

動作の細部にこだわること

日常生活において、「立つ」、「座る」、「歩く」という行為には、文字のとおりの目的があります。「椅子に座る」という行為では、確実に安全に椅子に座れればよいのですから、最初に膝を曲げるのか、それとも股関節を先に曲げるのか、には頓着しません。「椅子に座りなさい」と命じられても「膝を股関節よりも先に曲げて椅子に座りなさい」とはいわれません。たいていの場合、それは人それぞれにゆだねられます。ゆだねられる、というよりも、座る本人ですら「膝を先に曲げてから股関節を曲げてしゃがみつつ椅子に座る」と意識して動作はしないでしょう。

もう一つ例を挙げましょう。「拳を握る」という行為。

「手を握ってください」といわれたときには、文字どおり手の平を握って、グーの形を作ります。その時に、指先から握る、手の平から握る、をいちいち気にしながら握る人はい

ないでしょう。実際には、指の第2関節をまず曲げてから握りこんでいく人と、指の付け根（第3関節）をまず最初に曲げてから握りこんでいく人の2種類が存在します。とはいえ、「手を握ってください」や「グーの形を作ってください」といわれたときに、どの関節から曲げ始めるかをいちいち考える必要はありません。考えなくても誰もが自然に握ることができます。

ところが、同じ「グーの形」であっても、それがプロのボクシングの試合ではどうでしょうか？

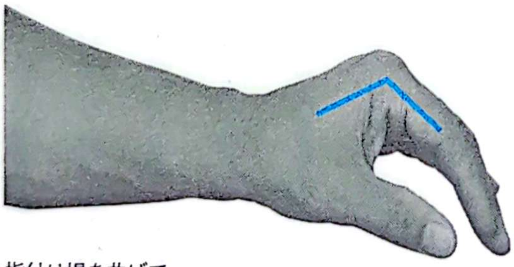
拳はボクサーたちにとって唯一、相手の身体に当てていい武器です。拳をしっかりと握ることは、彼らにとって死活問題です。中途半端な拳の握りかたでは、的確に強いパンチを打てる気がしないはずです。きちんと畳み込まれていない拳を相手の身体の固い部分に当てたりしたら、骨折の危険すらあります。

そのため、ボクサーたちは、拳を握るときにも「指先からきちんと握りこんでいく」などと、動作の細部まで気にします。より強く速いパンチを打つために、他人の指導を仰ぐこともします。信頼しているコーチから「指先から握り始めろ」と指導されたなら、当然教え子のボクサーは、指先から握り始めることでしょう。

日常生活では、人それぞれの無意識の振る舞いのままに行なってよかった「拳を握る」動作も、特殊競技においては、拳を握るまでの詳細な動作までこだわっているのです。

ところが、先ほど述べたとおり、拳を握る際に「指の第二関節」、すなわち指先から握りこんでいくと自然なタイプの人と、「指の付け根」から、いわば手の平から握りこんでいくと自然なタイプの人がいるのです。強くしっかりとした拳を完成させるための握りかたは、1種類ではありません。もし、「正しい拳の作りかたは1種類ではない」ということを無視して、画一的な握りかたを強制されたとしたら？　それは、とても危険なこと

指第二関節を曲げて



指付け根を曲げて

です。日常では自分の身体特性に適った方法で作れていた拳なのに、他人には適っているが自分には適っていない方法で作った拳で相手と戦わなければならないのです。

スポーツなど特殊なパフォーマンスを要求されるジャンルになればなるほど、このような細かい動作の部分にも拘る人たちが増えてきます。もしそれが、レッシュ理論でいう個体定理、すなわち「部位を動かす順番や形が違う」ことを無視して拘ったとしたら…、とても危ういことなのです。

野球というスポーツでは、ボールを投げるときに「もっと手首を柔軟に振って投げろ」や「肘を柔軟に振りぬいて投げろ」といった、特定の身体部位の使いかたに踏み込む指導は珍しくありません。いま挙げた二つの動きかたですが、どちらも「柔軟に振る部位」を指定しています。そして、この二つの指定はまったく異なっています。ところが、この指導のどちらも真に受け入れて「手首も肘も同時に柔軟に振って投げる」ことは、きわめて困難なのです。手首と肘の両方を同時に柔らかく動かすと、強く早く正確なボールは投げられません。それどころか、過度の負担が掛かり、故障する危険すらはらんでいます。

あくまでボールを投げる動作においては、肘か手首のどちらかを基点にして、どちらかを柔らかく可動させることによって、強く速く正確なボールを安全に投げることが可能に

なるのです。

プロ野球選手志望のA君の場合

ヒトは、特に意識しないかぎり「肘と手首のどちらを柔軟に振るか」については、身体（脳）が勝手に選んでいます。つまり、不随意に選択しているのです。

しかし、それよりも重要なのは、その不随意な選択は万人に共通していない、ということなのです。無意識に肘を基点に手首を柔軟に振ってうまくいくタイプもいれば、無意識に肩や手首を基点に肘を柔軟に振ることでうまくいくタイプも存在するのです。

将来プロ野球選手になりたいという夢を持ったA君がいたとします。A君のアイドルは、某メジャーリーグチームのB投手。このB投手は、とても華麗なピッチングフォームで有名です。この投手は、投げ手を振りぬくとき、前に突き出した肘を基点に、スナップを思いきり利かせて（手首を柔軟に可動させて）投げるタイプです。A君は、彼にあこがれて一生懸命スナップを利かせようとします。投げ手の肘を身体よりも前に突き出して、それを支点に前腕を振りぬくフォームをマスターしようと日々努力を重ねています。ところが、運動神経には自信のあるA君ですが、それがなかなかできません。何度も反復練習をして、

CamScannerでスキャン

ようやく形になったと思っても、以前よりも速球に勢いがないのです。それどころか、その練習を繰り返しているうちに肘痛に悩まされるようになってしまいました。

このA君は、どうやらB投手とは別のタイプで、「肩を基点に肘を柔軟に振る」タイプだったようです。A君は、スナップを利かせて投げる努力をするよりも、自然に腕が大きく振れるように肘を柔らかく可動させるべきなのです。ところが、A君にとってB投手は絶対的存在であり、正しい動きかたは人によって違う、という個体定理に気づいていません。

こんな例は、残念ながら現在、そこかしこに見られる現象なのです。スポーツのような特殊な世界だけではありません。たとえばお母さんが赤ん坊を抱くときに、「赤ん坊の両足を大きく開かせ自分の胴体に巻きつけて腰に手を回して抱っこする」という方法は、どんな赤ん坊にとっても適っているように思えます。ところが実際には「両足を開かずに揃えて、抱く人の胴体に押し付け、膝と腿の裏あたりから腕を回して抱っこする」と、快適そうな顔をする赤ん坊も存在するのです。

このような違いは、介護の世界などでも、介護をする側とされる側において、しばしば起こっていることです。

これまで、身体動作の全体定理におけるクリアすべき課題とは「確実性」と「安全性」

であることを何度も述べてきました。これらの条件は、個体定理においても引き続き最優先事項であることに変わりありません。というよりも、「目的」を確実に安全に達成するための絶対的な条件が個体定理です。

レッシュ理論の個体定理は「ヒトの動作は、身体部位の使いかたや動かす順番において画一的ではない」という命題に基づいています。ヒトの動作を「100メートルを何秒で移動できるか」や「一度に何キロの物を支えられるか」などという物差しで計る場合、さらに介護などの場での効率や快適性を重視する場合、単純に「移動する」や「物を持つ」という目的を達成するための動作ではなく「身体をどう使って動作するか」という手段にまで踏み込まねばならないケースが存在します。

個体定理とは、全体定理では説明しきれない「身体の細かい使いかた」にかかわる定理でもあるのです。

個体定理で動きをアレンジする

さきほどの「しゃがむ」を再び例にとります。

「しゃがむ」という行為に共通していることは、「しゃがむ」イコール身体を沈ませる、

ということにほかなりません。それが唯一の目的です。では、「しゃがむ」の個体定理は？ その一例は「まず膝を前に折ってから腰を曲げる」ことです。あるいは、「まず腰を折ってから膝を曲げる」ことです。それらは、いずれも「しゃがむ」目的を達成するための手段です。「しゃがむ」目的のための手段が、タイプによって異なっているのです。

個体定理

＝

「目的」を安全に達成するための唯一の「手段」

では、「膝を前に折って、しゃがむ」という命令を受けたとしたらどうしましょう？ 前述の手段である「膝を前に折る」という行為が目的になってしまいました。たとえば10

CamScannerでスキャン

人が一列になって「一斉に『イチ、ニのサン』の『サン』に合わせて膝を曲げろ」と指示されたら？　集団でダンスなどをやっていれば、そんな光景は当たり前にありそうです。

もともと「しゃがむ」を行なうために「まず膝を折った後に腰を折ってしゃがむ」タイプの人にとって、この行為は楽そのものです。何も考える必要はありません。イチ、ニのサンのタイミングでしゃがめばいいのです。ところが「腰を折った後に膝を曲げる」タイプの人はどうすべきでしょうか？

答えは、「まず、ほんの少し腰を折ってから膝を曲げる」です。イチ、ニの「サン」の少し前に腰を折って、サンのタイミングで膝を曲げればいいのです。「膝を曲げる前にほんの少しだけ腰を曲げておく」ことで「しゃがむときには膝から」のタイプの人とタイミングを合わせることができるのです。

自分の個体定理を知っていれば、動作の手段をアレンジすることで限りなく他人と動きをシンクロナイズさせることができます。もっと踏み込んだ言い方をすれば、本来の身体の使いかたのできる自分に戻っていれば、「サン」のタイミングで膝を曲げようとすると、勝手に腰が「サン」の手前で折れるのです。その「本来の自分に戻ること」が本書のテーマでもあります。

不随意であるべきを随意にしない

たぶん人間以外の動物も、「歩く」という行為をするときには、意思をもって行なっているでしょう。しかし、動物たちは歩くときに「前足の右膝を前に出してから…」という意識はしないと思われます。ところが現代社会の人間にとっては、こういった「自然と勝手に動く」という不随意な動きかたを、不随意のままにしておくことが難しいのです。

さきほど野球の投手を例に挙げましたが、彼らが「思い切り腕を振りぬく」という目的を、そのままに実行できれば良いのですが、ややもすると「肘を基点に手首を振る」という細部にまでこだわってしまうのです。子供のころからそういう指導を受けているのです。

さらに先ほども述べたように、現代社会では皆が同じ動きをすることを強いられる状況が多々あります。他人と違う動きかたをすると矯正されてしまうことが多いのです。そうなってくると、本来「それぞれの身体の勝手」でよいはずの不随意の動きが、随意で画一的な動きに封じ込められてしまいます。

そんな社会で育った結果、多くの人が「自分の身体の勝手」を忘れてしまいます。本来、不随意で行なえていた動きのはずなのに「背骨を張って、肘を締めて、顎を引き気味にし

て、手首を振って…」などという、作為的な作り込みを余儀なくされてしまうのです。

本来、不随意的な動きとは、身体にとってもっとも無理がなく、もっとも効率がよく、最大限の身体能力を発揮できる動き、ということにほかなりません。個体定理とは本来、不随意な身体の使いかたのことなのです。

全体定理としての「軸＝JIKU」という存在

全体・個体定理を貫くキーワードが「安定」であるということは、再三述べました。ヒトは、止まっていても動いていても、身体が安定してこそ、出力、速力、柔軟性、などの身体能力をぞんぶんに発揮することができます。

この「安定」を達成するための存在は、「軸＝JIKU」です。

「軸＝JIKU」こそ、ヒトの身体の使いかたの全体定理そのものです。軸を「軸＝JIKU」と表記する理由は後述します。

ヒトは、立つ、座る、歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ、すべての動作において、身体に軸を形成し、それを基に動いています。軸が存在するからこそ、ヒトの動作は安定し、目的を確実かつ安全に達成できるのです。軸を駆使することが、ヒトが身体を使ううえで誰にも共

CamScannerでスキャン

通した決まりごと、全体定理なのです。

たしかにヒトは、軸を持たずに動作することも可能とはいえます。とくに成長した大人の身体にはそれなりの筋肉が付いていますから、筋力にものをいわせれば、ちょっとした動作ならば軸がなくてもできてしまいます。

しかしそれらは、いわゆる「腰抜け」、「手投げ」などとされ、動作の安定を奪い、目的を確実かつ安全に達成することを妨げます。さらには、過度の負担が身体に掛かりますから、健康にも悪影響を与えます。ヒトは大人になると、画一的な行動を余儀なくされ自分本来の不随意でもっとも適った身体の使いかたを忘れてしまいがち、ということは前述のとおりです。それが個体定理の喪失です。

そしてもう一つ、大人に成長するにつれての弊害が、軸の使いかたを忘れがちになってしまうことなのです。全体定理の喪失です。全体定理の喪失と個体定理の喪失は、相互に影響しあっています。

レッシュ理論においては「軸＝ＪＩＫＵ」の存在がすべてを貫いています。「レッシュ理論＝軸理論」と呼んでも差し支えないほどです。ですから本書の真のテーマは、「軸」といってもよいでしょう。もっと突っ込んでいえば、全体定理とは「ヒトは全員共通して

全体定理

↓

万人に共通する軸の定義

=

5ポイント理論

個体定理

↓

個人レベルに掘り下げた軸の作りかた

=

4スタンス理論

5ポイント

＋

4スタンス理論

↓

生来のもっとも効率的な身体の使いかた

↓

ヒトの能力の最大限の発揮

どんな動作も軸を作って行なわなくてはならない」という一言で済ませてしまう

能なくらいです。

個体定理とは、軸を作るため、軸を駆使するために、人それぞれが異なったやりかたを持っている、ことを整理したものなのです。軸を形成・維持するために、まず知っておかねばならないのが全体定理であり、それを個人レベルの詳細な実践法にまで落とし込んでいくために必要なのが個体定理です。

レッシュ理論を「軸」を中心に構成するならば、全体定理は「5ポイント理論」として体系され、個体定理は「4スタンス理論」に区分けされます。

幼児に軸を学ぶ

動きはじめたばかりの幼児のハイハイを例にとります。

彼らは、もちろん大人のようなしっかりとした骨格、筋肉を持ち合わせていません。まだ立ち上がることもままならない。それなのにハイハイを覚えた幼児は、大人たちがびっくりするような速度で自由奔放に移動します。

ためしに大人もハイハイをしてみましょう。もちろん幼児の真似をするのですから、な

CamScannerでスキャン

どんな動作も軸を作って行なわなくてはならない」という一言で済ませてしまうことも可能なくらいです。

個体定理とは、軸を作るため、軸を駆使するために、人それぞれが異なったやりかたを持っている、ことを整理したものなのです。軸を形成・維持するために、まず知っておかねばならないのが全体定理であり、それを個人レベルの詳細な実践法にまで落とし込んでいくために必要なのが個体定理です。

レッシュ理論を「軸」を中心に構成するならば、全体定理は「5ポイント理論」として体系され、個体定理は「4スタンス理論」に区分けされます。

幼児に軸を学ぶ

動きはじめたばかりの幼児のハイハイを例にとります。

彼らは、もちろん大人のようなしっかりとした骨格、筋肉を持ち合わせていません。まだ立ち上がることもままならない。それなのにハイハイを覚えた幼児は、大人たちがびっくりするような速度で自由自在に移動します。

ためしに大人もハイハイをしてみましょう。もちろん幼児の真似をするのですから、な

るだけ筋肉を使わないように心がけます。どうでしょう？　彼らと同じような勢いで移動することができるでしょうか？

幼児は、身体の使い方を一つひとつ覚えていくうえで、決して無理はしません。誰からも急かされません。自然奔放に動きまわります。

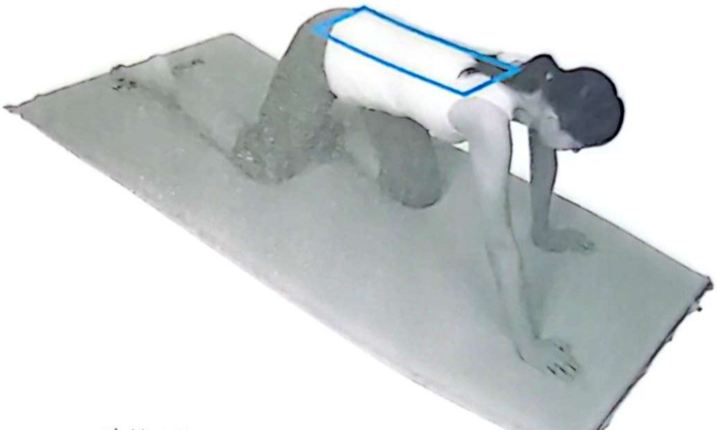
そして動作の「軸」を上手に作って動くのです。しっかりとした軸を持てば、筋肉に頼り切ることなく上手にハイハイができます。

それだけではありません。誰にも強制されずに体得したハイハイは、各幼児でそれぞれ細部の使い方が異なっています。自分にとって、もっとも自然であり、負荷が少なく、身体全体の能力を最大限発揮できる使いかたを、自ずと学んでいくのです。

「赤ちゃんの身体の使いかたは素晴らしい。赤ちゃんたちに学べ！」とアドバイスするスポーツの指導者は少なくありません。彼ら指導者たちは、幼児の誰にも強制されずに自らの能力を発揮できる術をうらやましく思っているはずです。現代社会では、個人の人生にさまざまな外的因子が介入してきますから、つねに自分にとって楽な身体の使い方を許されるわけではありません。それは日常生活においてのみならず、スポーツの現場でも頻繁に見受けられる問題です。スポーツ経験者ならば、「自分は指先からボールを握ったほ

うが強くしっかりとグリップできると思うのだが、コーチから『手の平でボールを密着させて握れ』といわれたので、いつの間にかその握りかたに慣れた」といったような経験に覚えがある人も多いのではないでしょうか。一事が万事、このような外からの介入に晒されながら成長した大人が失ってしまいがちなのが「軸」なのです。

次章から、レッシュ理論を「5ポイント理論」、「4スタンス理論」の順番で学んでいくためのまとめとして、次のことを踏まえておいてください。



末端や筋肉を使う大人のハイハイ

軸と体幹を使う赤ん坊のハイハイ

身体を使うということ

身体動作の最優先事項は、「確実」で「安全」であること

↓

確実性、安全性をもたらすのは、身体および脳の「安定」であること

↓

安定を司るのは、動作の基となる「軸」であること

↓

万人に共通している身体の使いかたの基本は、全体定理たる「5ポイント理論」

↓

「5ポイント理論」の詳細な実践の仕方は、本来不随意であるべき個人の特性に依る個体定理たる「4スタンス理論」

CamScannerでスキャン

第3章

軸=JIKU
（その1）

～「軸」とはなにかをきちんと定義しよう～

ヒトが安全、確実に動作するために大切な安定とは、
どうしたら手に入るのか？
ヒトの重心とはなんなのか？
日本人が昔から使いこなしてきた言葉、「軸」の正体とは？
モダンな発想で「軸」の定義を明らかにした
「4スタンス理論」の根幹が語られる。

CamScannerでスキャン

軸と全体定理

5ポイントとは

私たち日本人にとって、「軸」という言葉は、けっして聞き慣れない言葉ではありません。普段から「あの方の振る舞いは、軸がしっかりしていて美しい」や「あのピッチャーは、軸が崩れてきたのでコントロールが悪くなった」などという言葉を聞きます。

ところが、なにげなく口にされる言葉でありながら「軸とはなにか?」という問いに明確に答えられる日本人は、それほど多くないでしょう。

ヒトは、日常のなにげない動作であっても、それを確実、安全、より効果的に行なうために身体内に「軸」を形成し、それを基点に動いています。高い効率性や細部の緻密さを必要とする動作では、特に「軸」の形成は不可欠です。

「軸」とは、身体に存在する動作の基点となる部位を揃えた観念上の直線のことです。動作の基点とは、後述しますが、大きな動きをする骨の節、すなわち関節です。ヒトの身体

CamScannerでスキャン

には「軸」の形成に大きく関わる関節が5箇所存在します。動作に必要な能力の源である身体内の大切な5箇所の関節が線上に揃うと「軸」は形成されます。

動作の基点となる5箇所の関節を、レッシュ理論では「5ポイント」と呼びます。これらを駆使して「軸」を形成するのです。

この「5ポイント」は、ヒト全員に共通する部位であり、これを駆使して確実かつ安全に動作をおこなうことは、誰にとっても同じ決まりごと、つまり「全体定理」です。全体定理は、人それぞれが個性を持っていたとしても、誰もが従わなければならない規則です。

全体定理

＝

万人共通の身体の使いかた

＝

5ポイント部位を駆使して軸を形成し動作する

この全体定理に反することを行なえば、それに続く個体定理、つまり自分自身の特性に適った身体の使いかたをすることもできませんし、その結果、動作にとってもっとも大切な確実性と安全性が損なわれます。スポーツの実践者は、誰でもこの全体定理に従わなければなりませんし、指導者は全体定理については徹底させることが肝心です。

軸とは骨を揃えること

一般的な成人がコップを持ち上げるとき、たいていは指や手の平を使ってコップを握り、腕を使って持ち上げるでしょう。ごくなにげない動作です。

では小さな幼児はどうでしょうか？　幼児にとってコップは、大きくて重いものです。片手の指や手の平では握れず、両手を使わなければ持てないかもしれません。もしかすると両手の力でも持ち上げるには重過ぎるかもしれません。

そんなときに幼児は、全身を使ってコップを持ち上げようとします。腕だけではなく、胴体などコップから遠くに位置する部位の力まで動員させて持ち上げようとします。

そのためには、全身をうまく繋げなくてはなりません。全身を連動させて「コップを持ち上げる」動作に直結させなければなりません。

CamScannerでスキャン

さらにいえば、幼児の身体には大人ほどの筋肉が付いていません。腕以外の部位といっても、無い筋肉は使えないのですから、残るは骨です。

つまり幼児は、全身の骨をうまく繋げてフル動員することでコップを持ち上げるのです。

では、いかにして全身の骨を繋げるのでしょうか？

その答えが「軸」です。軸の形成された身体は、すべての骨、骨格を連動させることができます。全身の骨格を連動させることができれば、出力や速度の源である体幹から末端までダイレクトに繋ぐことができます。軸さえあれば、全身の能力を無駄なく「コップを持つ」という動作に動員することができるのです。

体幹主動

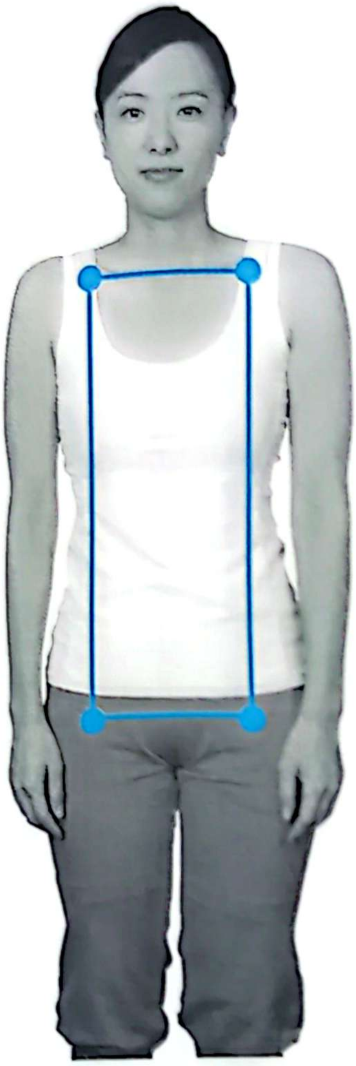
ここ数年来、「体幹主動」という言葉を耳にすることが多いようです。とくにスポーツの現場では、「何事も体幹を主動させて行なえ」とアドバイスする指導者も増えています。「体幹」とは、胴体であり、両肩と両股関節を結んだ四角形を指します。「体幹主動」の意味は、「どんな動作でもつねに体幹をメインに使う」ということでしょう。

「体幹」に対する言葉は「末端」です。胴体に対して、腕の付根から指先、脚の付根から

CamScannerでスキャン

つま先、ということになります。さまざまな種類の競技のなかで、最終的に末端、つまり指先や足先を使うパフォーマンスは少なくありません。それなのになぜ「胴体をメインに使え」と指導するのでしょうか。

「体幹主動」の指導に耳を傾けていると、さまざまな理由が挙げられています。「腕脚（末端）よりも胴体（体幹）のほうが大きい出力を持っている」、「体幹をメインに動くほうが動作がより安定している」…云々。「体幹主動」を掲げる指導者たちの挙げる理由はさまざまあるようですが、どれも正しいでしょう。そもそも日本では古来から、末端だけで動く動作を形容する言葉として「小手先」があったり、体幹を使わない行為を「腰抜け」



胴体＝体幹＝左右の肩と股関節を結ぶ四角形

と呼んだりしてきました。腕だけで投げる行為は「手投げ」、腕だけで振る野球のスウィングは「ドアスウィング」と呼ばれ、悪い動作のサンプルとされています。「体幹主動」という言葉を日本古来風に置きかえれば「腰の据わった（姿勢）」や「腰の入った（動作）」ということもできるでしょう。

コア・インパクト

レッシュ理論では、体幹主動のことを「コア・インパクト」と呼んでいます。これを一言で説明すると、「動作の発動は、絶対に体幹（コア：胴体）の正面で行なえ！」ということになります。体幹の正面というのは、まさに両肩と両股関節を結ぶ四角形の前ということです。

野球のバッティングを例にとります。A図は、ボールを捉えた瞬間にバットを握ったグリップが体幹の真ん中にあります。まさに「コア・インパクト」です。B図は、ボールが当たった瞬間には体幹の正面からグリップが外れています。このような動作では、強く正確な打球を打つのは困難です。

C図はどうでしょうか？　体幹の四角形は変形していますが、まちがいなく体幹の正面

CamScannerでスキャン

にグリップが位置していますので、コア・インパクトでボールを捉えた例です。

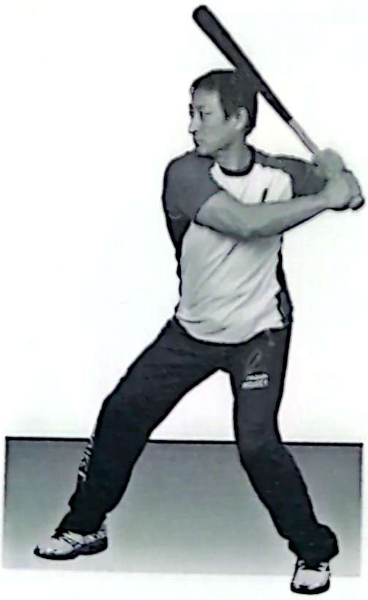
次にテイクバック時を見てみます。D図のテイクバック時のグリップ位置を観察すると、やはり体幹の四角形は変形しながらも正面にグリップがありますので、コア・インパクトといえます。ではE図はどうでしょう？　グリップは体幹の正面から外れています。このようなテイクバック動作では、グリップを正確に力強く操作することはできません。常に動作の発動部位を体幹の正面に置くことこそ、「体幹主動」の本当の意味です。

A：体幹の真ん中でのインパクト

B：体幹を外した
インパクト

D：テイクバック時のコア・インパクト

C：体幹が斜めに変形しながらも
グリップがコア・インパクト



E：テイクバック時にコア・
インパクトが外れている

ではなぜ、「体幹手動＝コア・インパクト」が必要なのでしょうか？　それはコア・インパクトを徹底することで、全身が連動するからです。指先を主動させては、全身は連動してくれません。身体の芯、コア、体幹を主動させることで、すべての動作において全身連動が可能となり、しかるべき部位がしかるべき働きをしてくれるのです。

そして、いかにしたら「体幹主動＝コア・インパクト」を実現できるでしょうか？　どうすれば、あらゆる動作を体幹の正面で発動させることができるでしょうか？　指先や足先などの末端で行なう微妙なニュアンスが重要なスポーツの動作において「体幹主動」を実践するのは、そうたやすいことではないでしょう。

その答えこそ「軸」にあるのです。

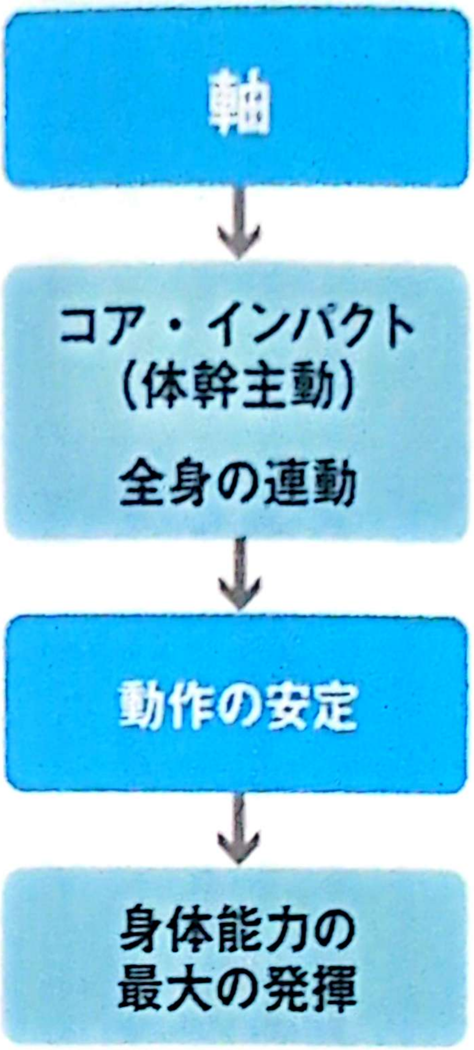
前章の最後に「全身を安定させるために軸が必要」と述べました。

このことに「体幹主動＝コア・インパクト」、「全身の連動」という言葉を加えれば「軸によってコア・インパクトが可能になり、全身が連動するため、動作が安定し、身体能力を最大に発揮できる」ということになります。

「体幹主動＝コア・インパクト」と「全身の連動」は、同格です。体幹主動（コア・インパクト）ができなければ、全身は連動しません。逆に言えば、全身が連動していなければ、

たまたま胴体の前で野球のバットを振ったとしても体幹主動ではない、ということです。

そして、これら二つを同時に実現するものこそ「軸」なのです。



軸は「JIKU」である

レッシュ理論では、軸のことをしばしば「JIKU」と表記します。

軸という観念は、日本人にとっては馴染みのあるものであることは、先に述べました。

ところが海外では、軸の観念は日本人にとってほど馴染み深いものではないようです。彼

らにとって軸とは、ごく物理的な軸です。たとえばスピン動作をしているときの中心点の垂直線のことのようです。コマの軸と一緒です。

日本人にとっても「軸とはなにか？」を説明するのは簡単ではありませんが、なんとなく観念的には理解してもらえます。ところが、日本人以外に同じように軸を説明しても理解してもらうことは困難です。英語で［axis］と訳しても［shaft］と訳しても言葉足らずになってしまいます。ところが、これを［jiku］として、新たな概念として説明すると、すんなり理解してくれることが多いのです。

現代の日本人にとっては馴染み深い「旨味」という言葉は、海外で適当な単語がないため［umami］として世界共通語になっているそうです。「柔道」は［judo］ですし、さらに「一本」も［ippon］としか表現できない世界共通の単語です。

さらにレッシュ理論における「軸」の定義は、日本人にとっても新鮮なようです。我々日本人が古来から馴染んできた言葉とはいえ、これを機にしっかりと定義づけ、改めて認識してもらう意味も込めて、世界共通語になる祈りを込めつつ、私たちは「軸＝JIKU」と表記することが多くなってきたのです。

筋肉とはなにか？

軸を作って動作することによって、全身の骨格が効率的に連動し、コア・インパクト（体幹主動）が実現すると述べました。そもそも「軸」とは、骨を揃えることにほかなりません。

ところで、ここまでほとんど登場していない身体組織があります。ヒトの身体の多くを占める運動器官である「筋肉」です。

現代では、ほぼすべてのスポーツ競技においてウェイトトレーニングが行なわれている、といっても過言ではありません。以前は、野球などで「あまり筋肉をつけ過ぎるとスムーズなフォームを阻害する」と言われた時期もあったようですが、最近では同競技の多くの選手が積極的に筋肉増強を試みています。脚をメインに使うと思われがちな短距離走でも上半身の筋肉が立派な選手が目白押しです。

もちろん、運動において筋肉は不可欠です。そもそも筋肉が働かなければ、いままでさんざん述べてきた骨は、まったく動いてくれません。

では、筋肉とはいったい何でしょうか？　レッシュ理論における筋肉の役割をここで簡

単に説明しておきます。ここでは、内臓などを不随意に動かす筋肉ではなく、骨格に付随する骨格筋について述べます。

筋肉の大きな役割の一つは、いま述べたとおり骨格を初動させることです。脳がしかるべき筋肉に指示を出して収縮させたり脱力させたりすることで、骨格の可動部、つまり関節などを動かし始めます。

もう一つの大きな役割は、骨格を守ることです。骨はとても強い組織とも言えますが、圧力の加わる方向によっては簡単に折れてしまいます。骨格が守られるのも筋肉の大切な働きになります。

さらに筋肉は、触覚、圧覚といった、これまた人間の動作にとって大切な感覚のセンサーとしても重要な役割を果たしています。

このように筋肉は、ヒトの動作にとって実に大切な組織です。ところが問題は、頼りがいのある筋肉とはいえ役割以上のことを依存してしまっているのではないか、ということなのです。たしかに大人は子供より筋肉を多く備えていることによって、子供よりも大きな出力を発揮できます。ジュースの入ったコップを懸命に両手で持ち、全身を使って口元へ運ぶ幼児をしり目に、大人が指先だけでもコップを持ち、ジュースを飲み干すことがで

きるのは、確かに末端に付いた筋肉のおかげかもしれません。しかし、この身体の使いかたは、それで正しいでしょうか？　コップ程度ならば筋肉主動で持ち上げても大した問題ではないでしょう。しかし、ならば他の動きも大きな筋肉さえ付ければ実現できる、と過信してしまっているのではないでしょうか。大きな筋肉さえ付ければ打球を遠くへ飛ばすことができる、は本当でしょうか？　それで自分の身体は納得しているでしょうか？

カーレースなどのスタート直前に、車のアクセルとブレーキを同時に足で踏んでいる光景があるとします。エンジンをフルに回転させ飛び出そうとする力を、それを強力なブレーキで封じ込めている。スタートの号令とともにブレーキを踏む足を外して抑え込んだロックを解除し、フル回転しているエンジンのエネルギーを一気に解き放ちます。そうやって、爆発的なスタートダッシュをさせるつもりなのです。ヒトの身体でいえば、アクセルもブレーキも筋肉です。どれほどシャーシ（骨格）に負担が掛かることでしょうか。

そもそも、ジュースの入ったコップを持ち上げるために、全身を使えばほとんど筋肉に頼らずに行なえるのに、なぜ全身を使うことを厭わしく思うのでしょうか。コップがダンベルのように重たいものであるとして、全身を使って持ち上げるということを疎んじて、筋肉を大きくして末端の筋肉だけで持ち上げようとするのは、なぜなのでしょうか。

骨に適した筋肉を

動作はあくまで全身連動で行なうべきです。それが、動作の安定を生み、確実さと安全さを実現してくれます。そのためには、骨（骨格）を揃えて軸を作り、それを基点に動作することが大切です。

骨格もまた、大人になれば大きく強く成長します。大人の大きく強い骨格を働かせるためには、子供よりも大きな筋肉が必要です。それでも、けっして筋肉が骨格の役目を凌駕しないように気を付けるべきです。骨格には、その成長度によって適した筋肉の大きさがあるのです。骨格の大きさ、強さにたいして過剰な筋肉を付けてしまうと、骨の役割を筋肉が奪ってしまいかねません。それは、動作の確実性、安全性を損ねるだけでなく、故障の危険を大いにはらんでいます。あくまで筋肉には、骨の成長度に適した理想のバランスがあるのです。適したバランスで付いた筋肉を、軸が動作を導くなかで活かすことができるならば、筋肉の能力も最大限に発揮されることでしょう。

骨と筋肉は、相互に鍛えていくことが可能です。骨格を軸として使いこなすことで、骨は成長します。骨の成長に合わせて、筋肉も増強していくことが大切です。そして増強し

た筋肉を漏らすことなく軸がコントロールできるならば、骨格と筋肉は相互にどんどん成長していくことが可能なのです。

CamScannerでスキャン

軸と個体定理

軸の作りかたは人それぞれ

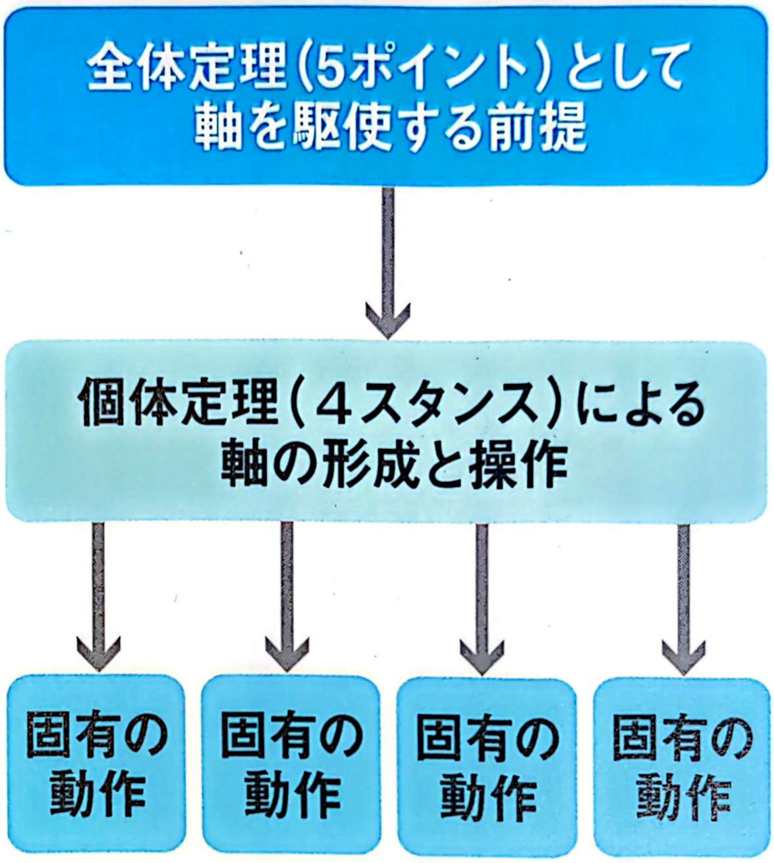
軸を作り、軸を基点にあらゆる動作を行なえるならば、自分のすべての能力が開花してくれるのでしょうか。答えはイエスです。骨が揃い、軸が整い、それによってコア・インパクトが実現し、全身が連動することで、その人が持っている能力はいかんなく発揮されます。

ただし、ここで重要なことを踏まえておかなければいけません。これこそが、本書のテーマです。

それは、軸を作って動作しなければならないことは万人共通ですが、軸の作りかたは万人共通ではない、ということです。

軸は、作りかたが1種類ではなく、正しくは4種類の方法が存在します。そしてその方法の選択は、個人の生来の特性によります。これがレッシュ理論における個体定理のすべてであり、これを説明するのが本書の題名である「4スタンス理論」です。

軸の作りかたが個体定理に依っているということは、その定理にしたがえば、同じ「走る」動作であっても、身体の部位の動かす順番や動く形が異なることになります。それが人それぞれの個性の源になります。ヒトには、それぞれ自分に適った「カラダ取扱説明



CamScannerでスキャン

書」が存在するのです。この取説にしたがって動くことによって、ヒトの人生は、それぞれ最大限の能力を謳歌することができるのです。

体幹と末端の共鳴

軸を作ることによって、コア・インパクト（体幹主動）が実現します。ところが実際の動作は、最終的に手足の動きから発動させるものが少なくありません。野球やゴルフでも、もちろん全身をフルに使っていますが、手によるグリップや肘の使いかた、など末端部位がより活躍しているようにも見えます。体幹の主動が大切なのは理解できたとしても、末端もそれによって巧妙に使えるようになるのでしょうか？

全身の部位は、互いに共鳴しあっています。右手で普段しないような手の形をすると左手もつられて同じような形をしている、という経験はあるでしょう。レッシュ理論は、整体などの世界でも活用されていますが、たとえば腰痛を改善させようとする場合、レッシュ理論による施術では、手や肩など、一見痛みを感じる腰とは関係のなさそうな部位に術を施すことはごく当たり前に行なわれています。

全身の部位が互いに共鳴して響き合う。全身が美しく連動してハーモニーを奏でる。こ

CamScannerでスキャン

れらは実際にヒトの身体のなかで行なわれている現象です。この共鳴や連動の源が、レッシュ理論の個体定理である4スタンス理論にあります。個人が自分のスタンスタイプにもっとも適った体幹の使いかた、動きかたが出来るならば、体幹の動きと共鳴し、連動し、手足、指先などの末端も自分に適った形や動きかたをしてくれます。そうやって全身のハーモニーが奏でられます。このハーモニーは、自然で無駄な負荷がありません。もっとも確実で安全であり、形も機能的で美しいのです。

ですから、自分に適った軸を作って体幹を整えることは、手足、指先のパフォーマンスにとっても重要なことです。

「軸」のもたらす具体的な効果

軸を作ると、体幹が主動し、自分に適った体幹、末端の動きかたや形が生まれ、全身が美しく響き合って連動します。

では、具体的な能力としては、どんな効果が形となるでしょうか？

ヒトが持っている身体的な能力のすべて、といっても過言ではありません。ヒトの身体の具体的な能力すべてを開花させるということになるはずです。

軸のもたらす効果

1　柔軟性

2　連動性

3　リズム

4　出力

5　速力

6　耐久性

7　集中力

8　知力

一番目の「柔軟性」は、各部位の可動域の広さ、そしてそれを活かす能力です。軸を作ることでまず最初に目に見えて表れる効果の1つが、この柔軟性でしょう。

骨格や各々の関節は、決して単独で可動しているわけではありません。大の字で立った状態では、軸がしっかり作られていませんから、いくらリラックスして立っていても上半身を前に倒す前屈は固いままです。ところが、左右の足どちらかに軸を作って立つと、驚く

CamScannerでスキャン

ほど上半身がねじれることに驚かれると思います。そして、軸を作る動作にも上半身が立体的にねじれることは大切です。上半身が下半身に連動しながらねじれて軸となることで、さらに上半身の可動域が柔軟になります。そうなることで、その先のコア・インパクト、つまり動作の発動をつねに体幹の正面におく、ということが可能になるのです。

2番目の「連動性」とは、各部位の出力、速力、柔軟性の能力を全身に連動させる能力のことです。身体のコントロール能力と言い換えてもよいでしょう。これこそが、軸の働きそのものです。軸は全身の骨格を繋ぎ連携させることで、体幹から末端を連動させて動作を作っていくのです。この連動性は、前に挙げた各部位の可動域の広さ、つまり柔軟性と相まって高められていく能力です。

3番目の「リズム」については、本書でも少々後述しますが、軸の構築によって柔軟性、連動性の高まった身体が淀みなく使われていくと、動作全体に小気味良いリズムが生まれます。リズムについては、「自分のリズムで戦え!」とか「疲れてきたのでフォームのリズムが崩れてきた」などという言いかたがされるように、各人のパフォーマンスにとって大切なファクターです。身体の能力が存分に発揮されているとき、全身の各部位は連動してハーモニーを奏でて、キレの良いリズムを作るのです。言葉だけでは抽象的に聞こえる

かもしれませんが、ヒトの動きは明快なリズムを持っているものです。ここでは「全身の連動にはそれぞれの身体に適った心地よいリズムがつきもの」であることを認識しておいてください。

4番目の「出力」は、文字通りパワーです。重いものを持ち上げるのもパワーですし、格闘技の相手に強いパンチを打つパワー、野球の打球を遠くへ飛ばすのもパワーです。軸を保つことによって、体幹を含めた全身が連動して、持てるパワーをいかんなく発動させることができます。全身の骨格における身体強度にも大きく影響しています。

この能力には、前述の柔軟性、連動性、リズムのファクターが欠かせません。

5番目は「速力」。速く走る、速く腕を振りぬく、などスピードが勝敗のカギを握る競技のパフォーマンスもあれば、日常生活のなかでの立ち振る舞いのキレもスピード、つまり速力です。軸を作り動作に備えることで、一瞬の初動に全身の速力を動員させることができます。

6番目の「耐久性」とは、文字通りスタミナ。規則的な動きだけでなく、突発的な動きも含めたあらゆる動作にたいする耐久性のことです。軸を作って動くということは、もっとも確実で安全な動作となるだけでなく、もっとも効率的な動作です。全身にもっとも少

ない負荷で動作を完遂させることができます。すなわち、もっとも疲れにくい、ということができるでしょう。

さらにここでは、外部からの衝撃に対する「耐性」も含めます。軸を作った構えは、前後左右どちらから圧力をかけられても、もっとも耐えられる姿勢です。

7番目の「集中力」、8番目の「知力」といったファクターは、感受性の鋭さや「勘が働く」といった次元も含め、脳の働きによる能力です。軸とは、身体の安定を生むための存在です。そして、もっとも安定した身体に乗った脳は、もっともリラックスした状態を保てるはずです。「倒れるのではないか？」といった不安や外からの圧力に晒されず、ストレスフリーの状態の脳は、活性化し、研ぎ澄まされ、集中力や知力が増す、となることも想像に難くないと思います。

これらのように、軸を作って安定を得た身体は、動作における能力をすべて最大限に発揮することができるといえます。つまり軸とは、自己の身体が持つ能力を最大限に発揮するために不可欠なものであるのです。

5ポイント理論

5ポイントの基本

「軸」とは、骨を揃えることで作られます。

骨、骨格が正しく揃うことで、静止状態でも動作をしながらでも、地球の重力にしっかりと抗って安定を得ることができます。

「骨を揃える」とは、具体的には、身体にある5箇所の関節を揃えることです。これをレッシュ理論では「5ポイント」と呼んでいます。

上から「ポイント（以下P）1＝首付け根」、「P2＝みぞおち」、「P3＝（左右）股関節」、「P4＝（左右）膝」、「P5＝（左右）足底」、となります。実は、さらに「P0」として「頭部付け根」が存在するのですが、これについては後述します。

これらのポイントは、いずれも身体のなかで重要な働きをする骨の繋ぎ目です。たとえば「P1＝首付け根」は、身体における首の骨（頸椎）と胸の骨（胸骨）の繋ぎ目であり、

5ポイント図

P1
首付け根：頸椎7番と胸椎1番のつなぎ目

P1'
肩：P1のサブとして補助、代用となる

P2
みぞおち：胸椎12番と腰椎1番のつなぎ目

P2'
肘：P2のサブとして補助、代用となる

P3
股関節：骨盤と大腿骨のつなぎ目

P3'
手首：P3のサブとして補助、代用となる

P4
膝：大腿骨と脛骨、腓骨のつなぎ目

P5
足裏：身体と大地の接点

5ポイント図：正面

「P2＝みぞおち」は、胸骨と腰の骨（腰椎）の繋ぎ目、「P3＝股関節」は、上半身と下半身を繋ぐ骨盤と腿の骨（大腿骨）の繋ぎ目です。「P4＝膝」は、大腿骨と膝下の骨（脛骨と腓骨）の繋ぎ目。「P5＝足底」は、ヒトの身体と地球（地面）の繋ぎ目といってよいでしょう。このように5ポイントは、全身の大切な節目であり、それぞれがヒトが地球上で生活するうえで大切な動作の基点となります。

また、「P1＝首付け根」には「P1'＝肩（左右）」、「P2＝みぞおち」には「P2'＝肘（左右）」、「P3＝股関節」には「P3'＝手首（左右）」として、サブポイントが存在します。これらは、それぞれのポイントのサブとして各ポイントの補助、代用の機能を持ちます。5ポイントは全身の大切な基点ですが、たとえば「P3＝股関節」にそのサブポイントである「P3'＝手首」を添えることによって安定性を増すことができます。立ちながら牛乳を飲むとき腰に手を当てて身体を支えるのは、手首を股関節に連動させることでサブポイントがメインポイントの補助をしているということなのです。

ヒトは、動作の基点であるこれらの5ポイントを使って軸を作ります。全身の大切な節である5ポイントを直線に揃えることによって、全身の骨を連動させてもっとも機能的に使うことが可能になるのです。

CamScannerでスキャン

ヒトの重心とはなにか?

ヒトの動作を語るとき、「重心」という言葉は、使用するのに注意が必要です。

すべての物体には、重心が存在します。重心を単純にいってしまえば、物体の重さのバランスがとられている中心点のことです。その一点を支えることで地球の引力のなかで物体をバランスよく支えることができる点が重心です。その重心を地面と垂直に伸ばしたのが、物体における重心軸といえましょう。

無機質な物体が静止した状態では、たとえ物体の端の1点に質量の大半が乗っていれば、その点が重心です。回転中の物体であれば、回転の中心に重心が存在します。とはいえそれは、物体が自らの意思で様々な動きをコントロールしている基点ではありません。

では、ヒトにとっての重心とは何か? ヒトが意思をもって動作を行なっている場合、自分の体重のバランスを取りながら、さまざまな身体の変体に対応できなければなりません。その基点となる点がヒトの重心である、とレッシュ理論では定義しています。

もちろん自分の体重を抜きに、ヒトの重心は語れません。ではまず、「体重のバランスをとるための点」をヒトの重心と仮定してみましょう。単なる物体と同じように考えれば、

CamScannerでスキャン

動作の最中に自体重のもっとも集中している点が重心です。そしてこの重心から上下に伸びる垂直線が重心軸といってもいいでしょう。

自分の身体を傾けて、倒れそうになったものの、両手、両足を広げてフラフラしながらなんとかバランスをとっている状態があるとします。そのときの体重がもっとも乗った点は、足の膝よりも外に外れたところ、広げた手の前腕あたりにあるかもしれません。そのときの重心軸は、その点から垂直に伸びた直線、ということになるでしょう。この重心軸は、明らかに体幹から外れていることになります。

前述しているとおり、ヒトが動作を効率的に行なう大原則は、コア・インパクト（体幹主動）です。ところが、この状態では、体幹から外れたところに体重がもっとも掛かっているのです。この場合の重心軸には、もはや当事者の意思が介入できる余地はありません。体幹の外に体重を乗せこんでしまった状態では、なんとか立っていたとしても、バランスをとるのに精一杯で、その状態で別の行為を確実かつ安全に遂行することは不可能です。

それをヒトの軸と呼ぶわけにはいきません。その中心の点を「ヒトの重心」と呼ぶわけにはいきません。

これから説明するレッシュ理論の軸は、体重の乗った垂直の線と同じ軌道で移動してい

くケースも多々あります。ただしそれは、あくまでコア（体幹）のなかでしか起こりません。ですから、レッシュ理論において軸移動と体重移動を混同してイメージすると、肝心の軸の機能が阻害されてしまう恐れがあるのです。

ヒトは、無機質な物体ではありません。あくまで生きて（活きて）、地球の重力に抗いながら様々な活動を行なっているのです。私たちの動作の確実さや安全さを支えることのできないものを軸と呼ぶわけにはいかないのです。

ですから、レッシュ理論では「重心」という言葉の取り扱いには注意しています。自体重をコントロールしながらどんな動きも司れる点を「ヒトの重心」と呼ぶならば、これから述べるレッシュ理論における「垂直軸」という存在は、まさに「重心軸」に当たるでしょう。

同じくレッシュ理論では、「体重の乗った垂直線」のことを「体重線」と呼んで、「軸」とは別の存在として定義しています。動作の様々な局面において、ヒトの体重がもっとも身体の部位に掛かる点から伸びる垂直線である体重線と、動作をつかさどる軸は、あくまで区別して捉えてください。

垂直軸

自体重の所在場所である体重線は、これから論じていく軸とは別物として考える必要があるというものの、自体重のバランスを含めて動作を安定させるのも軸の役目です。別の言い方をすれば、体重をつねにコア（体幹）内でコントロールすることが軸の任務なのです。

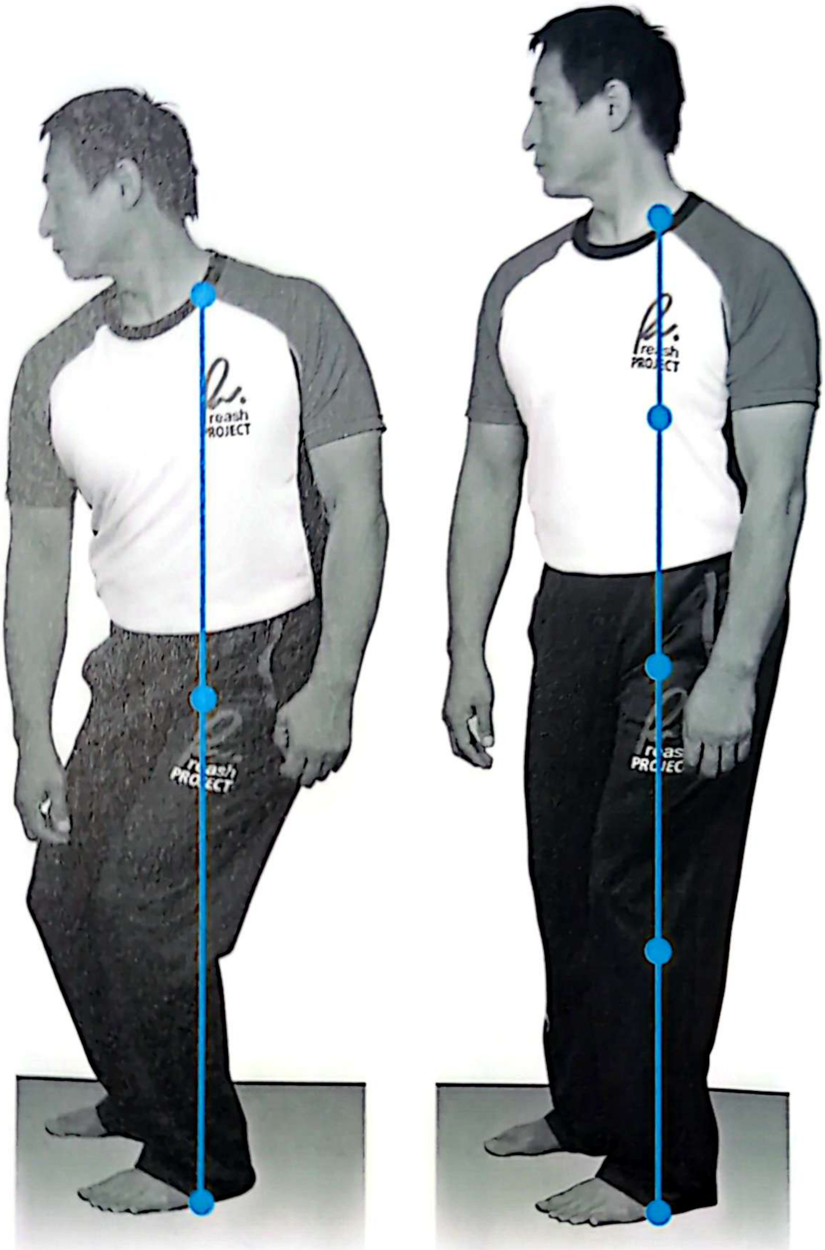
静止状態、動作状態にかかわらず自体重バランスを含めた安定をつかさどるため軸の大前提は、地面（地球の引力）に対して垂直に揃うということです。これを「垂直軸」と呼びます。

垂直軸には、「5/5垂直軸」と「3/5垂直軸」の2種類が存在します。

上からP1＝首付け根、P2＝みぞおち、P3＝股関節、P4＝膝、P5＝足底の5ポイントすべてを地面から垂直に揃えて作るのが「5/5垂直軸」であり、静止、動作の状態にかかわらず、もっとも安定感を感じることができる軸です。

もう一方の「3/5垂直軸」は、5ポイントのうち過半数である3/5ポイントを垂直に揃えて作る軸です。この軸は、安定性としては「5/5垂直軸」に準ずるレベルにありますが、なに

よりも重要なのは、5ポイントのうちの残り2/5ポイントを可動させることができる、ということです。2箇所のポイントを柔軟的、積極的に動かすことで、実際の動作が完成していきます。実際の動作においては、この2種類の垂直軸を基点としていくことによって、


3/5 垂直軸　　5/5 垂直軸

潜在能力である出力、速力、柔軟性などをいかんなく発揮することが可能になります。

詳しい軸の作りかたについては別の項で述べますが、ここで軸を考えるうえで一つだけ覚えておきたいのは、身体を二次元で考えないことです。片足（足底・膝・股関節）の上に上半身のポイントであるみぞおち、首付け根を乗せこむ（直線に揃える）際に、二次元で動く、つまり上半身を真横にスライドさせては、正しく乗せこむことはできません。背骨をリラックスさせ少し左右どちらかに捩じってやると、楽にみぞおちと首付け根を揃えて乗せこむことができるはずです。ヒトの身体動作は、すべて三次元であることを常に意識しておいてください。

CamScannerでスキャン

上半身を真横にスライドさせて軸を作ろうとする

上半身をねじって作る軸

動作軸

静止状態、動作状態にかかわらず自体重のバランスコントロールも含めて、身体の安定をつかさるのが「垂直軸」です。

さらに軸は、5ポイントを地面にたいして垂直ではなく、斜めに揃えたとしても機能します。これは体重バランスに関しては、「垂直軸」よりも劣る安定性ですが、実際の動作の確実性、安全性を司ってくれます。さらには各関節の可動域をもっとも発揮できる状態にしてくれます。これを「垂直軸」と区別して「動作軸」と呼びます。

動作をとりまく3種類の直線

「動作軸」は、地上では斜め直線に揃った軸を指しますが、全身が空中に浮いた状態であれば、垂直、斜めにかかわりなく「動作軸」とみなされます。

「動作軸」にも「5/5動作軸」と「3/5動作軸」の2種類が存在します。安定性の高さは、5/5動作軸、3/5動作軸の順になりますが、「垂直軸」同様に、3/5動作軸の場合は残りの2/5ポイントを可動させることができますから、実際の動作では主に「3/5動作軸」が活躍します。

体重線

＝

動作の局面で
体重がもっとも集中している点と
足裏を結んだ垂直線

垂直軸

＝

体重バランス操作および動作の
方向をつかさどる地面と垂直な軸

動作軸

＝

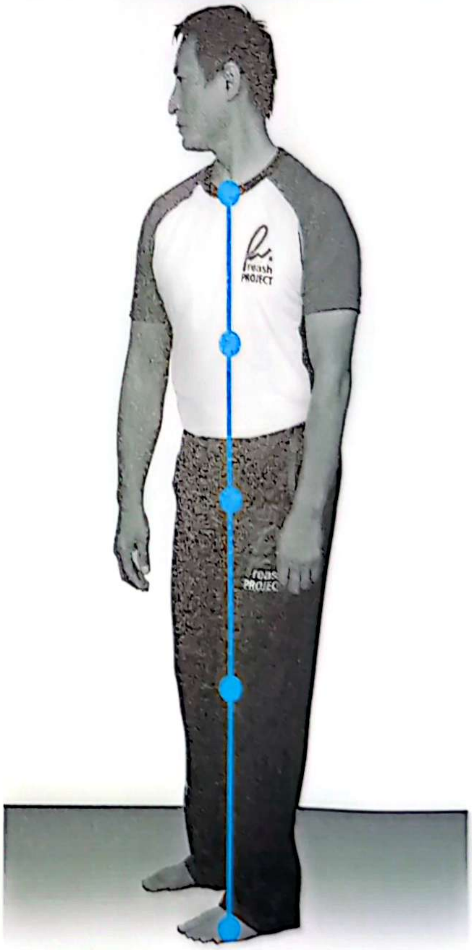
動作の[illegible]を実現させるための
基点(軸)となる軸

垂直軸

3/5垂直軸＝4スタンスタイプ別の軸ポイント（3/5ポイント）
↓
動作中の安定

5/5垂直軸＝足底・片足膝・同片足股関節・みぞおち・首付け根を地面と垂直に揃える
↓
静止状態での絶対的安定・動作中最上の安定

3/5 垂直軸



5/5 垂直軸

CamScannerでスキャン

動作軸

3/5動作軸＝3/5主軸を
地面から斜め、
もしくは空中にて揃える

↓

動作中の安定

5/5動作軸＝5/5垂直軸を
地面から斜め、
もしくは空中にて揃える

↓

動作中の安定

CamScannerでスキャン

体重線
＝
体重のもっとも掛かった点から伸びる垂直線（軸とは別存在）

軸を使って歩く

「5/5垂直軸」は、静止状態では絶対的な身体の安定をもたらしてくれますが、これをいったん作ったとしても、つねに保っておくことは困難です。むしろ動作中では、5/5垂直軸を作るチャンスはそれほど多くありません。5ポイントを垂直線に揃えたままでは、歩くことさえできません。

ところが誰しもが、身体を効率的に使っているならば、歩いているときでさえ5/5垂直軸

を安定として拠りどころにしているのです。

ここでは、後述する4スタンス理論におけるBタイプを例にとって説明します。

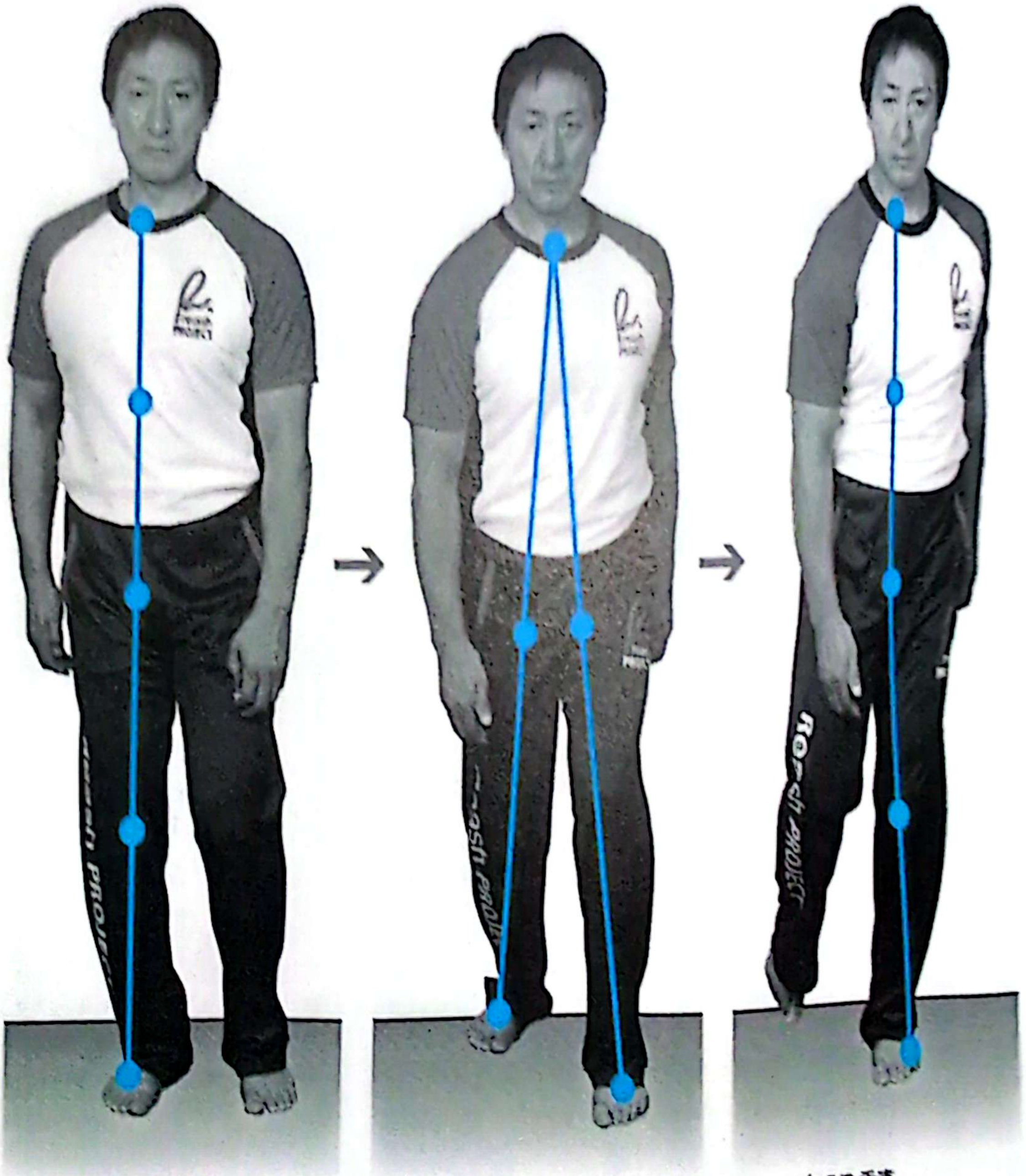
Bタイプが歩くためには、まず片足に「5/5垂直軸」を作ります。ここでは右足の足底・膝・股関節・みぞおち・首付け根を垂直線に揃えた時点で5/5垂直軸が生まれます。

右に5/5垂直軸を作った時点で骨盤は左右に傾き、左側が浮く形になります。自然と左股関節が上昇し、それにつれて左足全体が上がります。

続いて、右足で地面を蹴ると同時に、右足上にある垂直軸が左前方へ斜めに傾きます。垂直軸は、地面と垂直に直線に揃うことが前提ですが、そのうえで地面に斜めに揃った軸もまた、垂直軸に準じた安定を得ることができます。ただし自体重バランスをコントロールする軸ではないので「動作軸」と呼ばれます。この状態では全身が柔軟に連動していますから、当初右足上の「5/5垂直軸」だった5ポイントのうち2/5ポイントが可動する側に回り、軸は斜めになって「3/5動作軸」となります。いったん垂直線上に揃った軸は、斜めになっても軸としての機能を保つのです。

歩き始めた時点で作った右足上の「5/5垂直軸」ですが、右足で地面を蹴るとともに斜めになりながら「3/5動作軸」となります。そして、その流れと連動するように、逆側で浮い

歩く動作：Bタイプの軸シフト



右5/5垂直軸　　右3/5動作軸・左3/5動作軸　　左5/5垂直

CamScannerでスキャン

た左足の上に5ポイントを使った直線が生まれて「3/5動作軸」となります。この軸は左足が着地した時点から「3/5垂直軸」へと変換していきます。右足上の斜めの「3/5動作軸」も依然として機能していますが、やがて体重バランスのコントロールが左足の「3/5垂直軸」、さらに「5/5垂直軸」へ入れ替わっていきます。

この一連の流れを「軸シフト」と呼びます。「軸シフト」が連続して行われるのが歩くという行為であり、あらゆる動作の基本となります。走ったり、泳いだり、と移動する行為をはじめ、全身運動の大半は、こうした「軸シフト」を巧妙に繰り返しているのです。

構えとは「垂直軸」を作る行為

もっとも効率のよい歩きかたとは、どんな局面において垂直軸もしくは動作軸が保たれて動作している歩きかたです。

もちろん、ヒトの活動には想定外のことも起こりますし、常に無駄のない動作ができるとは限りません。しかし、ヒトの脳は、実に優秀です。一連の動作のなかで、ひとたび垂直軸がしっかりと作られると、脳は軸とその機能を記憶するのです。垂直軸のもたらす安定を記憶し、その後の一連の流れのなかで垂直軸、動作軸を作ってはシフトしていくので

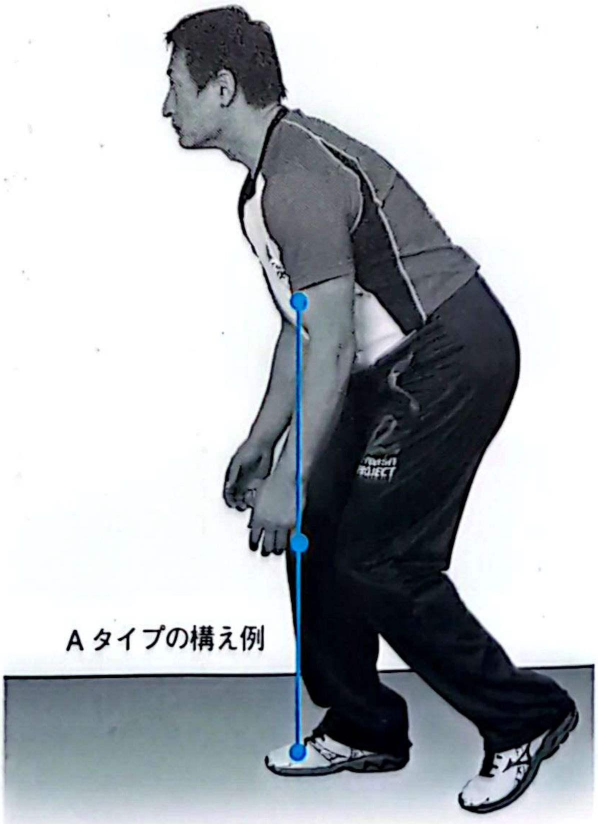
す。それどころか、一本ではなく複数の軸を同時に作って操ることさえします。ですから、しっかりと垂直軸を作り脳に記憶させる、という行為がなによりも大切なのです。

では、いつ垂直軸を作って脳に記憶させればよいのでしょう?

答えは、「構え」です。というよりも「構え」とは、垂直軸を作る作業、作った状態、を指す言葉なのです。

野球、ゴルフ、ボクシングや柔道などの格闘技に至るまで、ほぼすべての競技は、動作前に構えを作ります。サッカーにおいては、ボールを巡って移動するための「走る」こと

Bタイプの構え例


Aタイプの構え例

［構えにおける垂直軸の形成］

↓

静止状態での安定

↓

実際動作（例：野球打撃のスウィングなど）による身体の変体、移動

↓

［的確な軸シフト］

↓

安定が崩れる危険の回避

↓

動作中の安定の維持

↓

［軸シフトの連続（段階的ではなく流れるような連続）］

↓

最良のパフォーマンス

CamScannerでスキャン

がもっとも重要な動作ですから、サッカーの構えと走るための構えはイコールと言ってよいでしょう。

一連の動作に臨む直前に5ポイントを垂直に揃えた安定状態は、脳、そして脳と連携している身体にしっかりと記憶されます。実際の動作に移っても、垂直軸のもたらす安定状態を、あたかも形状記憶合金のように保ちます。たとえ、想定外のことで垂直軸や動作軸が壊れても、他の部位を使って新たな軸を形成しようとします。同時に複数の軸さえ創造しては操ります。複数の軸が絡み合い、垂直軸が流れるようにシフトしていくことで、もっとも効果的な動作が完成されます。競技においては、最良のパフォーマンスへとつながっていくのです。

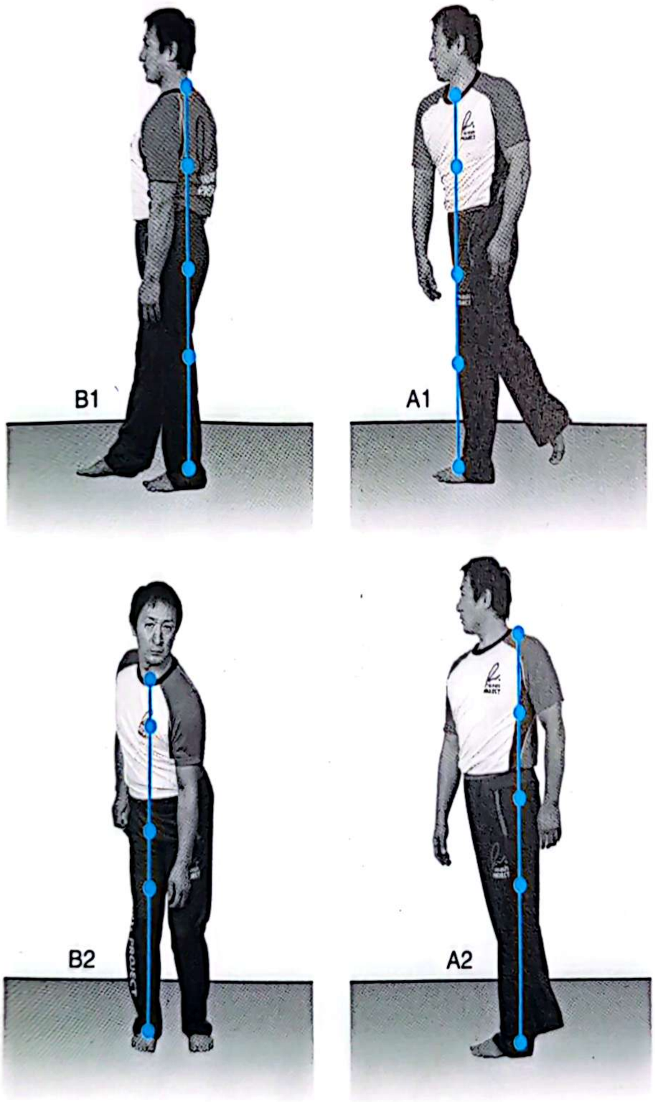
4スタンス理論へ

軸ポイントと可動ポイント

4スタンスタイプ別の
5/5垂直軸

||

全タイプ：足底・片足膝・
同片足股関節・みぞおち・首付け根を
地面に垂直に揃える



CamScannerでスキャン

動作前の「構え」でしっかりと垂直軸を作り、そこで記憶させた軸を操作して安定を保つうえで、重要な働きをするのが「動作軸」です。この「動作軸」は、実際の動作のなかでは、もっとも大切な軸と言ってよいほど活躍してくれます。垂直軸から別の垂直軸への移ろいを「軸シフト」と言いますが、その架け橋となって、動作の安定を作るのが動作軸の働きの一つです。

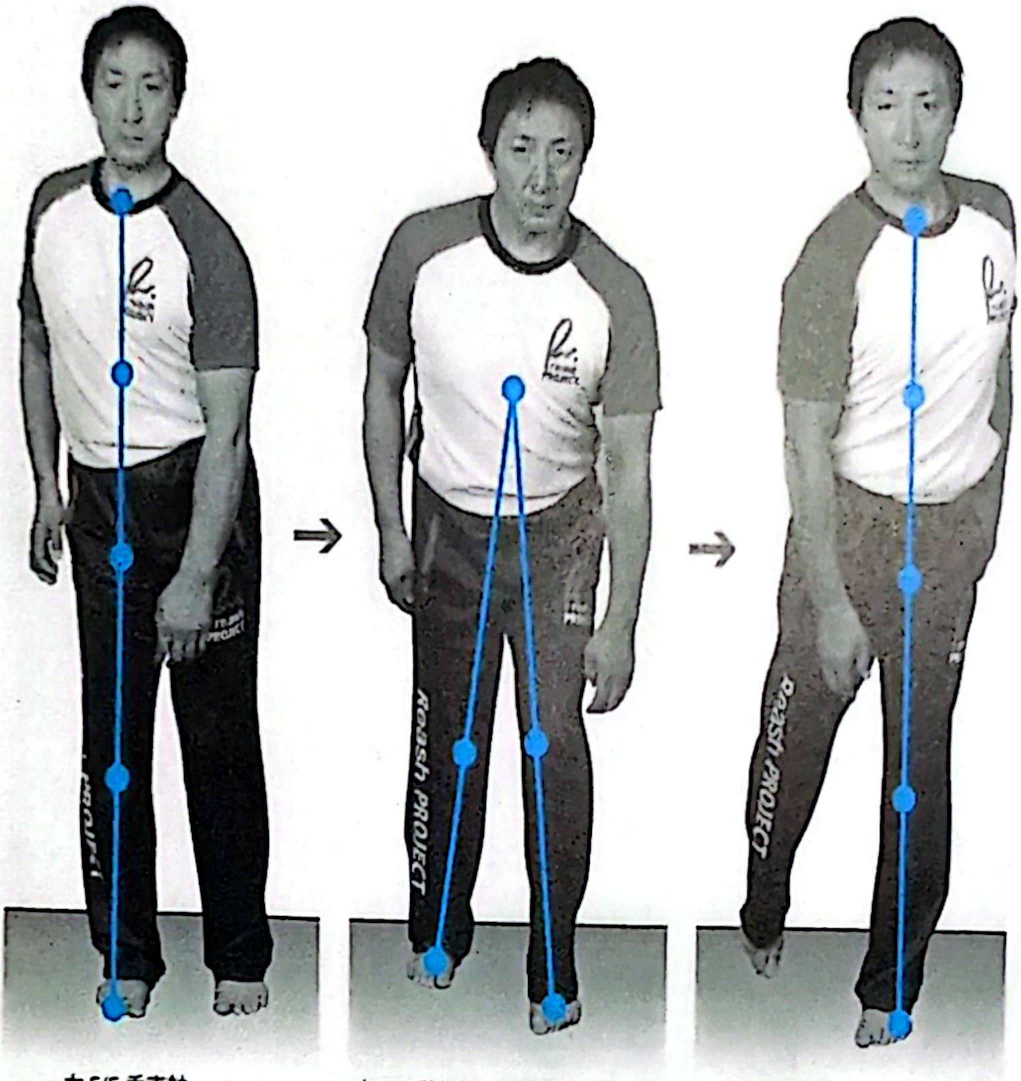
歩く行為の「右足垂直軸→右足動作軸→左足動作軸→左足垂直軸」の軸は、どれも原則として直線です。とはいえ人間の動きは、ロボットではありませんから、身体の5箇所もの節目を常に直線に揃えていられるわけではありません。

動き始めではきちんと直線に揃っていた垂直軸でも、たとえば膝が曲がった時点で、足底と股関節を結ぶ直線から外れることになります。つまり、5ポイントの揃った部位が5/5ではなくなります。

それでも、軸は存在します。むしろ実際の動作中でもっとも大切ともいえる動作軸となります。

動作軸は、5ポイントのうち過半数である3/5ポイントを揃えることで機能します。この3/5ポイントを「軸ポイント」と呼びます。残りの2/5ポイントは、積極的に可動して、実際

歩く動作：Aタイプの軸シフト



右 5/5 垂直軸　　右 3/5 動作軸・左 3/5 動作軸　　左 5/5 垂直軸

CamScannerでスキャン

の動作を作りあげていくのです。これらを「可動ポイント」と呼びます。
ところが、この「軸ポイント」と「可動ポイント」は、誰でも一緒、というわけではありません。人それぞれに適った「軸ポイント」と「可動ポイント」が存在します。

3/5垂直軸と2/5可動ポイントの例：Bタイプ

CamScannerでスキャン

この異なる組み合わせこそレッシュ理論の個体定理である「4スタンス理論」の領域なのです。

実際の動作において、5ポイントすべてを揃えたままでは、動くことはできません。手足の指は5ポイントの各部位から離れているので動かせる、と思いがちですが、ヒトの身体はすべて軸と同じ法則によって連動しており、指先といえど、機能的に動かそうとすればレッシュ理論の法則に従わざるをえないのです。

そこで「個体定理」である4スタンスが機能します。軸は、5ポイントのうちの過半数である3/5ポイントを揃えることで実践上での動作に安定感を与えます。これら「軸ポイント」は、4種類の組み合わせが存在します。そして残りの「可動ポイント」も当然、4種類の組み合わせとなります。

4スタンスタイプ別の 3/5 軸

A2

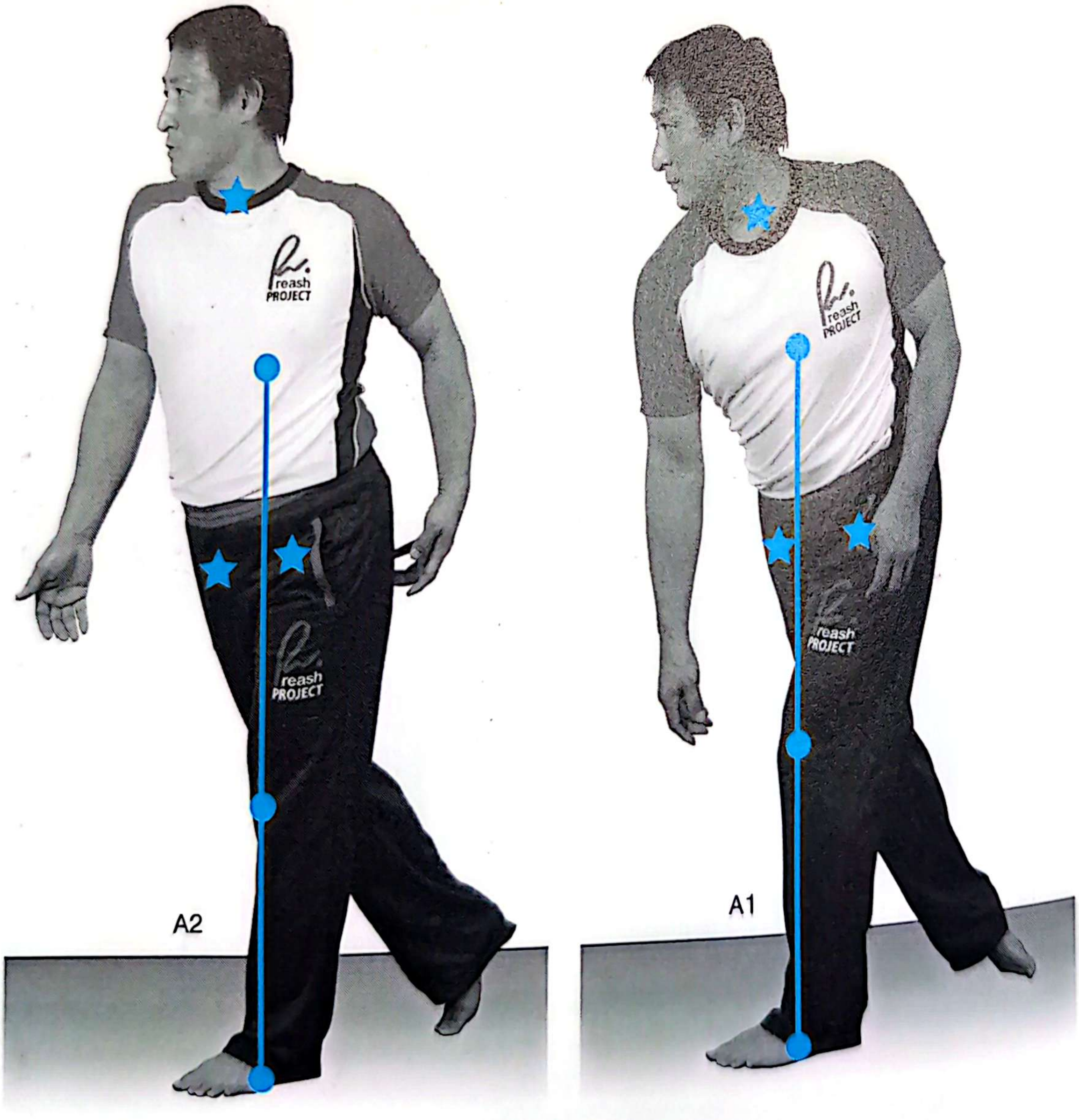
●＝軸ポイント
足底・膝（背中側）・みぞおち（背中側）

★＝可動ポイント
股関節・首付け根

A1

●＝軸ポイント
足底・膝（内面）・みぞおち（内面）

★＝可動ポイント
股関節（内面）・首付け根（内面）



CamScannerでスキャン

4スタンスタイプ別の3/5軸

B2

●＝軸ポイント

足底・股関節(内面)・首付け根(内面)

★＝可動ポイント

膝(内面)・みぞおち(内面)

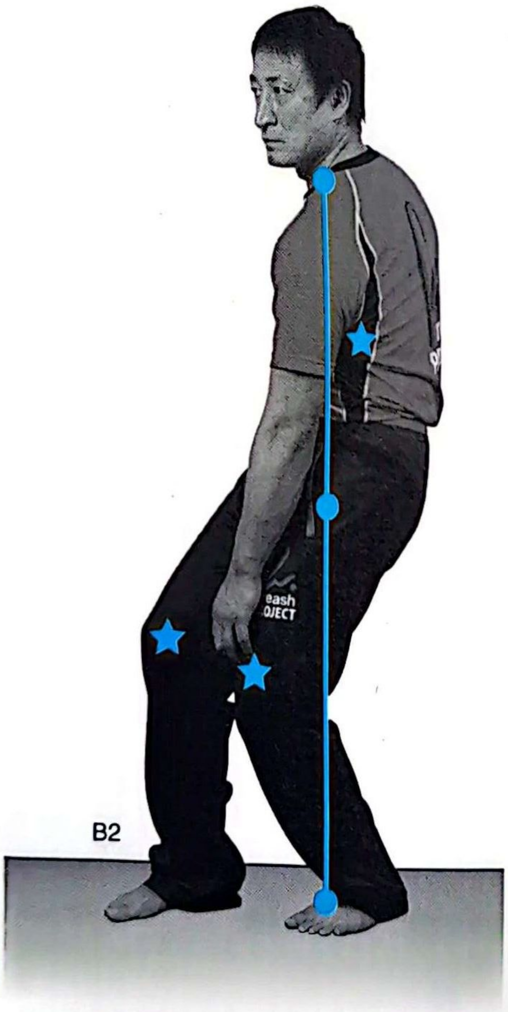
B1

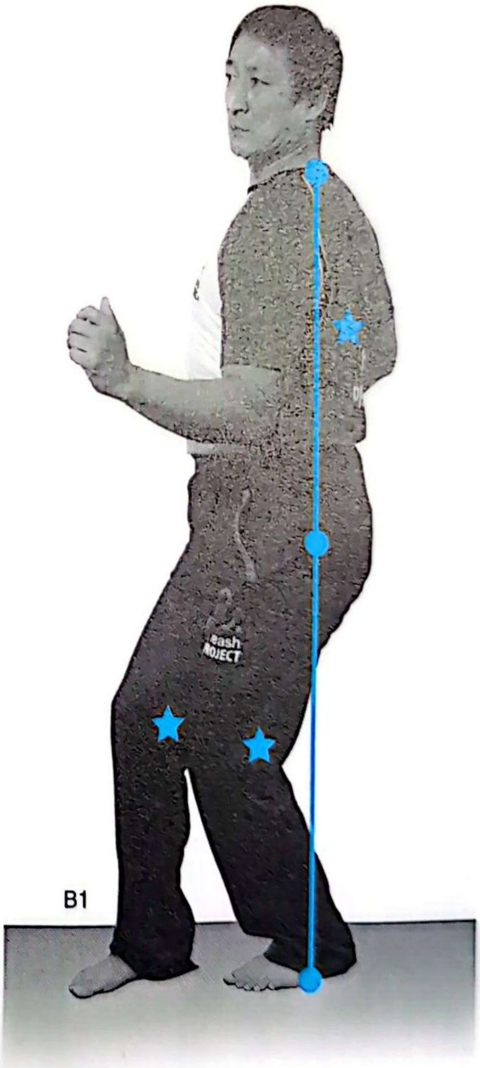
●＝軸ポイント

足底・股関節(背中側)・首付け根(背中側)

★＝可動ポイント

膝(背中側)・みぞおち(背中側)





CamScannerでスキャン

ポイント・ゼロ

レッシュ理論における全体定理の根幹が「5ポイント理論」です。5ポイントを駆使して軸を作る。これが万人に共通した動作の絶対必須条件です。

ここまで説明してきたP1からP5の5箇所のポイントは、いずれも「軸ポイント」として、あるいは「可動ポイント」としてそれぞれの働きを持っています。これらの組み合わせが4種類の個体定理です。

ここで、もう一つの5ポイントを紹介します。それは「ポイント・ゼロ（P0）」と呼ばれています。

P0は、万人共通です。しかし身体の使いかたの決まりごと、というよりも、誰にでも備わっていて誰でも同じように自然に機能する部位です。ですから全体定理としても特殊な存在が、このP0です。P0は、首の付け根、頭蓋骨と頸椎の繋ぎ目の部分です。

首とはなにか？

ヒトの身体には、3箇所の首が存在します。一つ目は、頭と胴体を結ぶ「首」。二つ目

は、掌（手の平）と前腕の骨を繋ぐ「手首」。そして三つめは、膝から下の骨と足底の骨を繋ぐ「足首」。手首と足首は左右ありますから、厳密には身体中に首は5箇所存在することになります。

頭の下の「首」はともかく、「手首」と「足首」は、なぜ首と呼ばれているのでしょうか？　首とはいったい何なのでしょうか？

ヒトは地球上で生活しています。生まれてから死ぬまで、ずっと地球の1Gの重力と付

首・手首・足首

＝

身体の平衡バランスを感知し補正する器官

両手首を水平にしてバランスをとる

CamScannerでスキャン

き合い続けるのです。重力とは地面に垂直に掛かる力です。重力とうまく折り合いをつけながら生活を送るためには、ヒトは「垂直」という感覚をつねに保っています。「水平」という感覚も同様です。垂直の重力を感じとり、身体の平衡バランスを保つ役目をするのが「首」という器官なのです。ですから「首」には、360度に近い可動域が求められています。

足首は、地面の垂直・水平を感じとり、足首から上に伸びる身体の平衡バランスを保とうとします。手首にもまた、垂直・水平を感じ平衡バランスをとる役割が存在します。バランスを崩した姿勢で左右の手の平を水平に向けておくとバランスがとりやすいのは、手首にそうしたセンサーと平衡に関する補正装置としての機能があるためです。

再びポイント・ゼロ

そして頭の下にも首が存在します。この首が手首、足首と異なっているのは、垂直・水平の平衡バランスをとっている対象が脳、ということです。

頭の付け根である首、すなわち「ポイント・ゼロ（P0）」は、頭部、すなわち脳を水平に保つ任務を負っています。身体がどんな状態であっても、脳に平衡の情報を正確に提供し、

脳がきちんと働けるように空中でホバリングさせるのが「P0」の大切な役割です。身体がどんなに傾いていても、身体に軸が形成されているか否か、それを垂直の1G重力のなかで認識し、的確な判断と指令を出すためにP0は、重要な役目を果たしているのです。

というわけで、「5ポイント理論」の真の姿は、頭付け根（首）の「P0」から「P5」までの計6箇所からなっています。「P0」も他の5ポイント同様、軸の操作にとって重要な部位です。ただし軸ポイント、可動ポイントとはまた別の機能を有しています。

軸をしっかり機能させて最良のパフォーマンスを発揮するためには、垂直・水平の座標感覚はとても大切なものです。ことあるごとに垂直・水平という座標を確認することは、軸を使いこなすヒントの一つと言ってよいでしょう。

CamScannerでスキャン

第4章

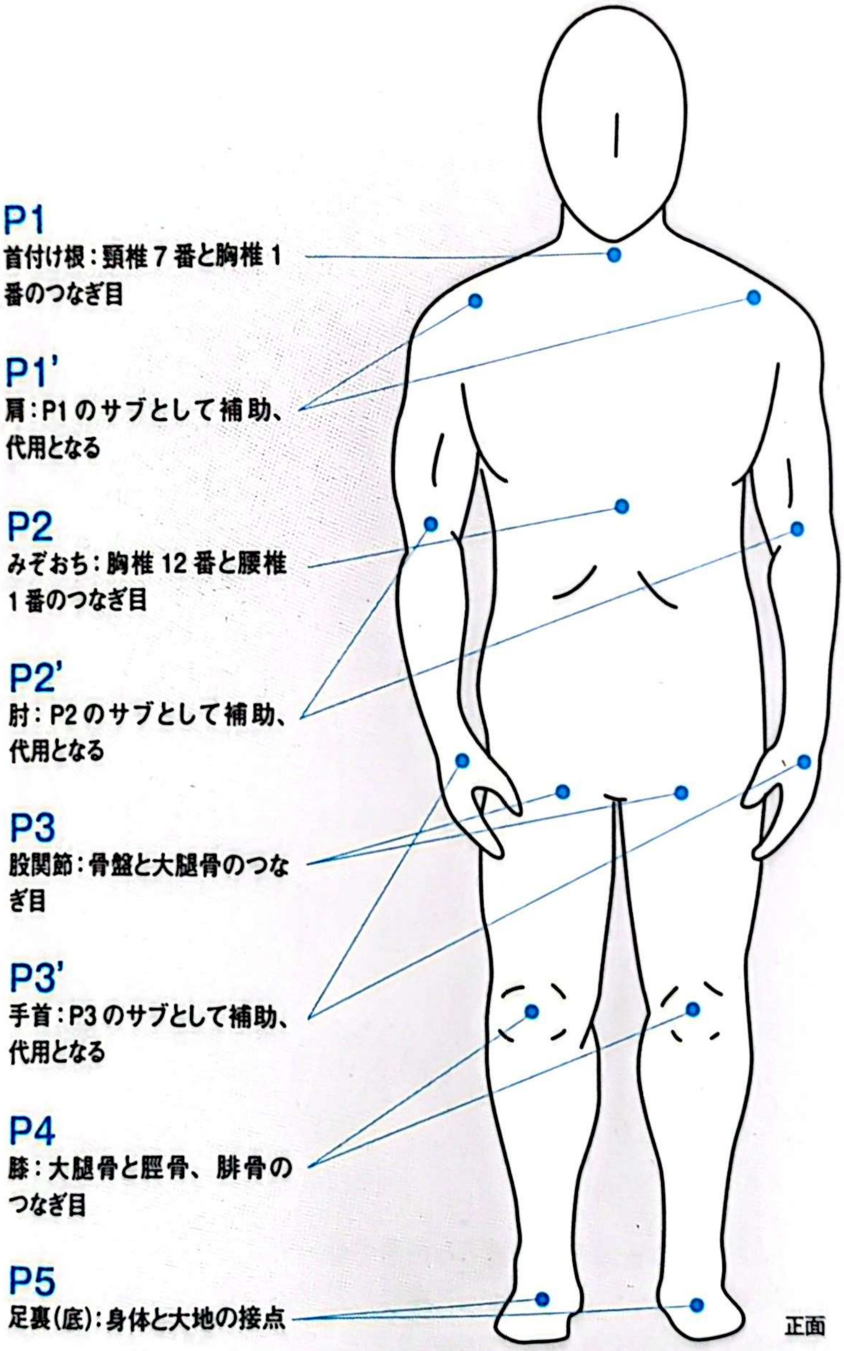
軸＝JIKU
（その2）

〜「軸」を機能させるということ〜

ヒトの身体の鍵を握る5箇所の部位とは？
あるときには宙で留まって動作の基点となり、
またあるときは動き回って動作を導く「5ポイント」。
この5つの部位を完璧に操るための「軸」の作りかたは、
全部で4種類存在する。
自分に適した軸は、どうすれば手に入るのだろう？

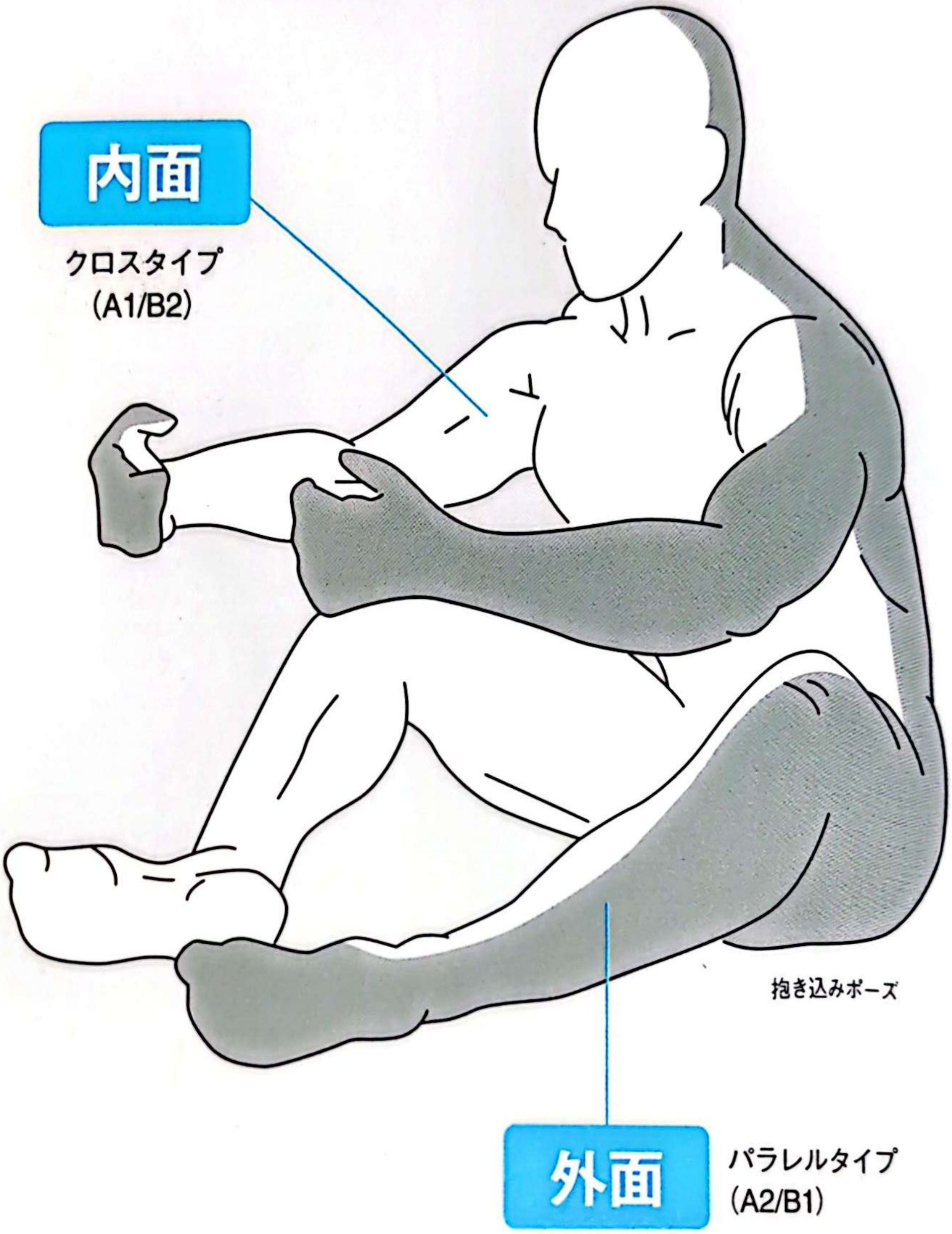
CamScannerでスキャン

5 ポイント図



CamScannerでスキャン

動作の主動面

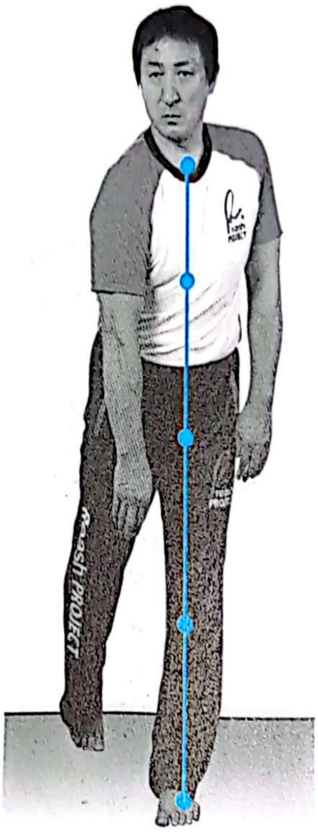


CamScannerでスキャン

垂直軸

5/5 垂直軸：身体左右の片側に 5/5 を揃える

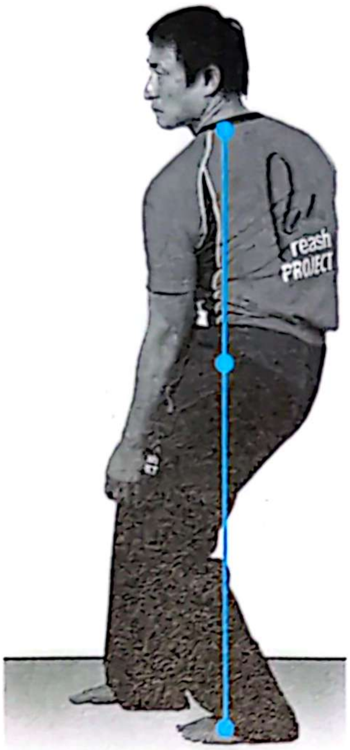
5/5 垂直軸 横



5/5 垂直軸 正面

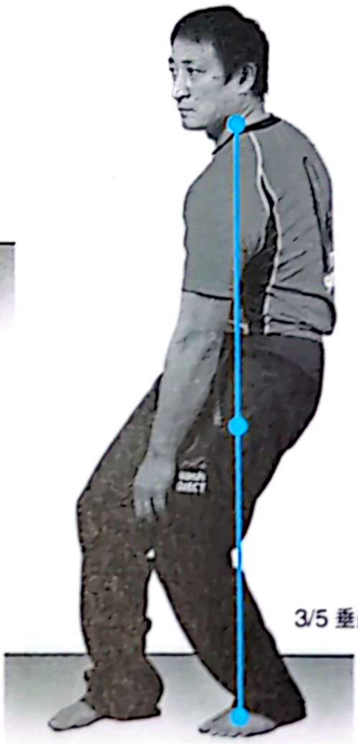
5/5 垂直軸 斜め

3/5 垂直軸：身体左右の片側に3/5を揃える



3/5 垂直軸 横

3/5 垂直軸 正面



3/5 垂直軸 斜め

CamScannerでスキャン

5/5 垂直軸：身体左右の片側に 5/5 を揃える

5/5 垂直軸 横

5/5 垂直軸 斜め

5/5 垂直軸 正面

3/5 垂直軸：身体左右の片側に3/5を揃える

3/5 垂直軸 横

3/5 垂直軸 斜め

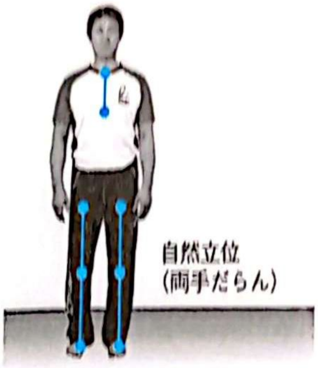
3/5 垂直軸 正面

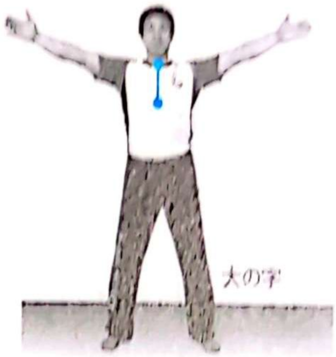
さまざまな軸

自然立位＋両手を側面に揃える
・上半身 2/5（軸として未機能）
・下半身（3/5）×2（軸の補助機能）
・両手サブポイント（3/5）×2（軸の補助機能）

自然立位
・上半身 2/5（軸として未機能）
・下半身（3/5）×2（軸の補助機能）

大の字の立位
上半身に 2/5 を揃える（軸として未機能）





下半身を揃える

3/5 下半身垂直軸

片足の足底・膝・股関節を揃える（両足とも垂直になった際は 2 本の 3/5 下半身垂直軸となる。他の軸との多重軸として動作中の安定を生むが、単独で軸としての完全な機能は困難）

CamScannerでスキャン

サブポイントを使った軸

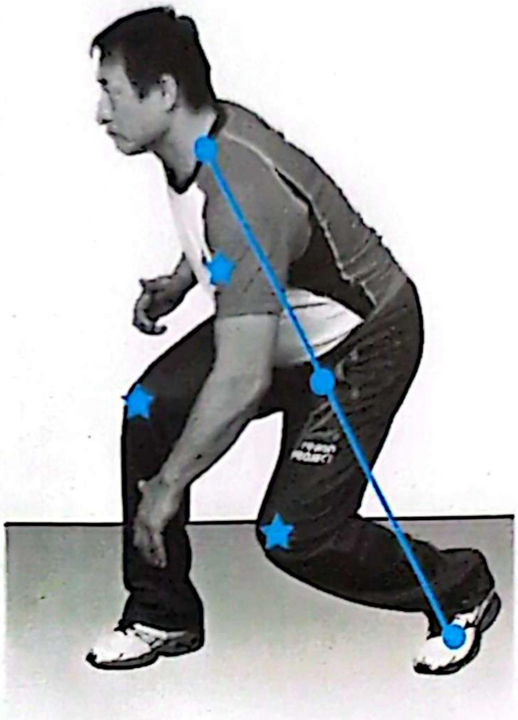
8/8サブ・メイン軸

片手首・同片肘・同片肩・首付け根・みぞおち・片股関節・同片膝・同片足底を揃える（動作中の安定を増す）

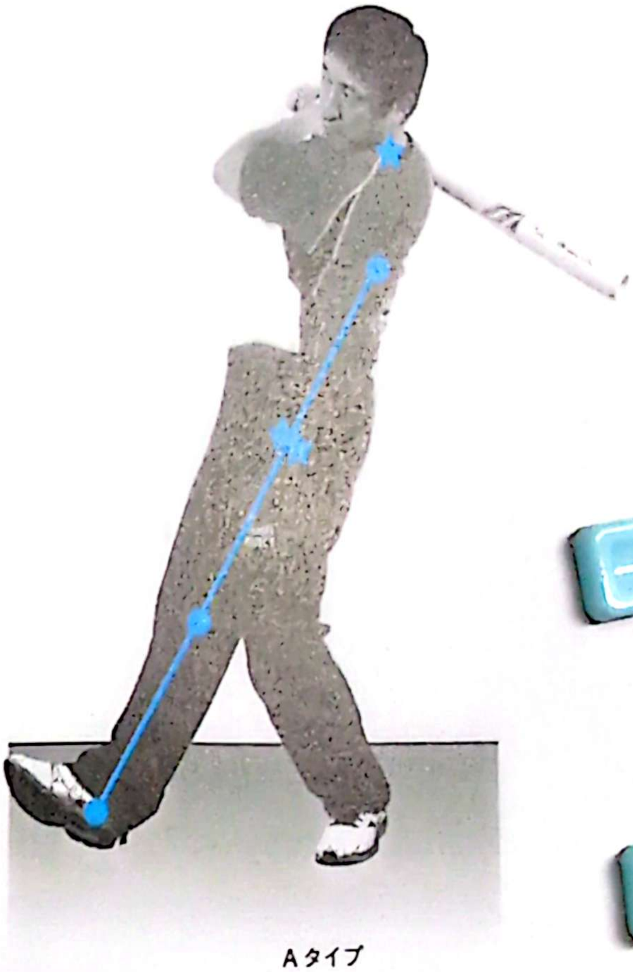
7/7サブポイント軸

右手首・右肘・右肩・首付け根・左肩・左肘・左手首を直線に揃える（5ポイントによる軸を組み合わせることで動作中の安定を増す）

基本的な動作軸の例



Bタイプ



Aタイプ

動作軸のある立位
(B タイプ)

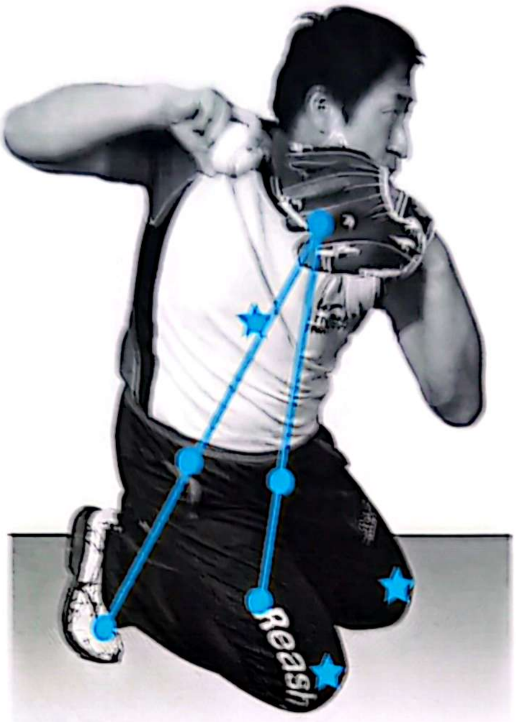
3/5軸ポイント (動作軸)
2/5可動ポイント (=★)

動作軸のある立位
(A タイプ)

3/5軸ポイント (動作軸)
2/5可動ポイント (=★)

CamScannerでスキャン

多重軸の例



2/5可動ポイント=★

2/5可動ポイント=★

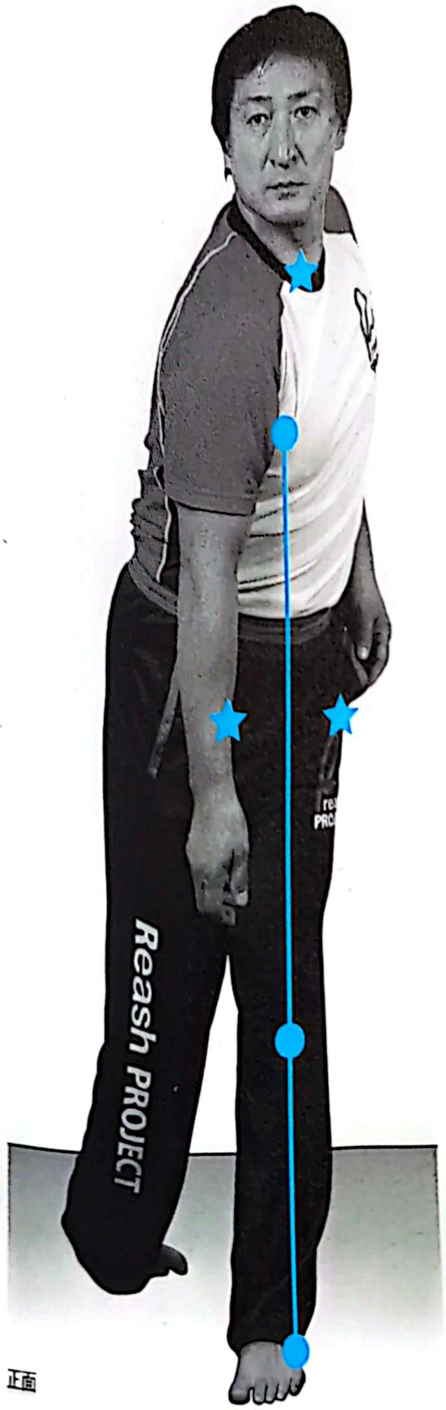
**膝立ち
スローイング（Bタイプ）**

・右3/5垂直軸
・左（斜め）3/5動作軸

**ボクシングの
左アッパーカット（Aタイプ）**

・左3/5垂直軸
・右（斜め）3/5動作軸

CamScannerでスキャン



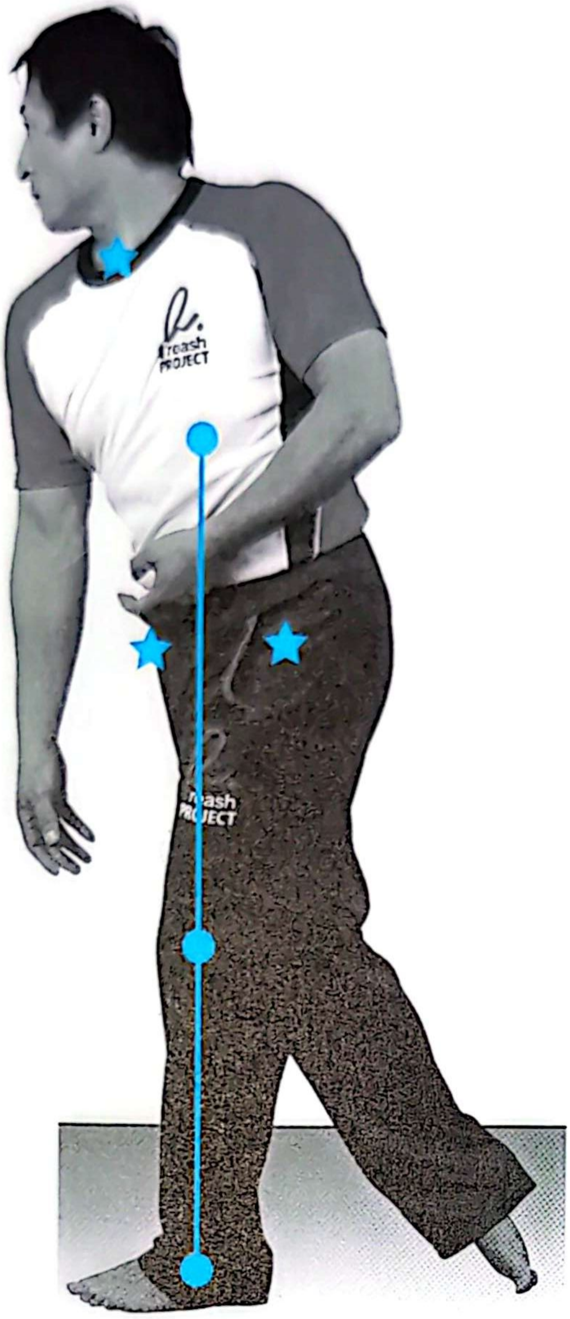
正面

5ポイントの役割と4スタンスタイプ別組み合わせ

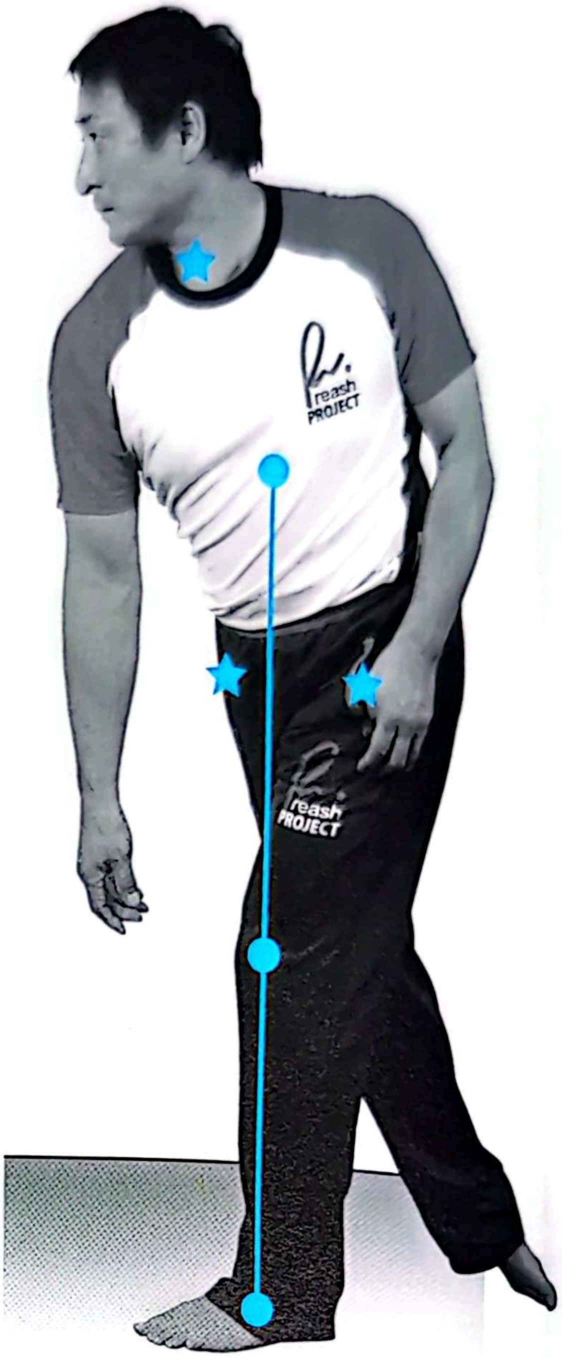
軸ポイント：3/5 ポイントが直線に揃うことで軸となる
可動ポイント：2/5 ポイントが可動し動作を生む

A1

軸ポイント＝●
P2（内面）、P4（内面）、P5＝足底
可動ポイント＝★
P1（内面）、P3（内面）



横



斜め

5ポイントの役割と4スタンスタイプ別組み合わせ

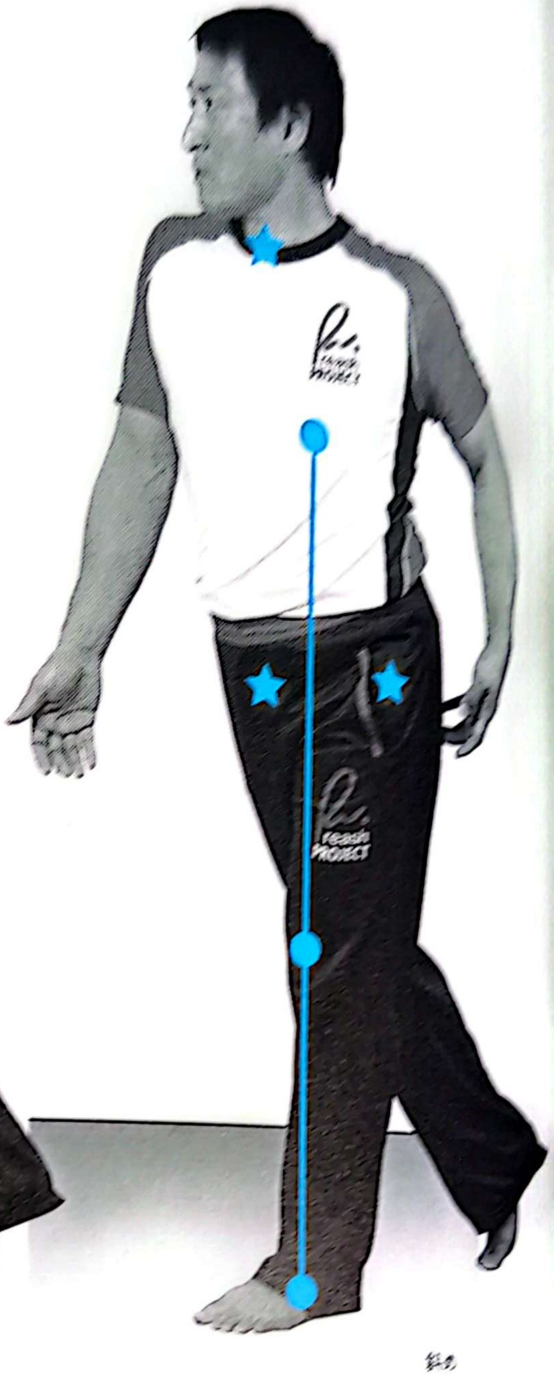
軸ポイント：3/5 ポイントが直線に揃うことで軸となる
可動ポイント：2/5 ポイントが可動し動作を生む

A2

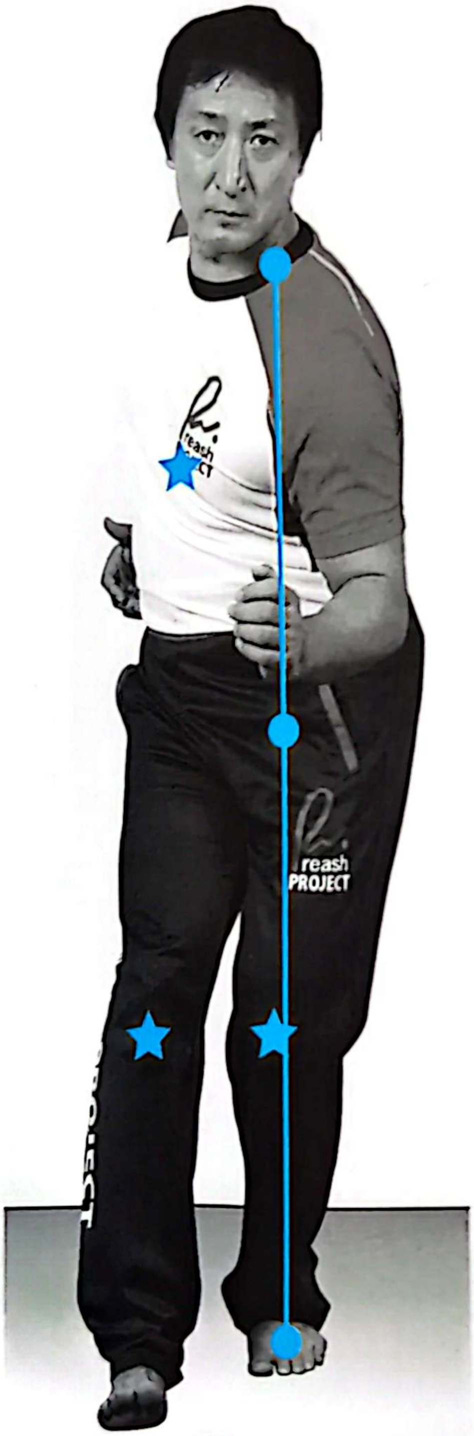
軸ポイント＝●
P2（外面）、P4（外面）、P5＝足底
可動ポイント＝★
P1（外面）、P3（外面）

正面

横



斜め



正面

5ポイントの役割と4スタンスタイプ別組み合わせ

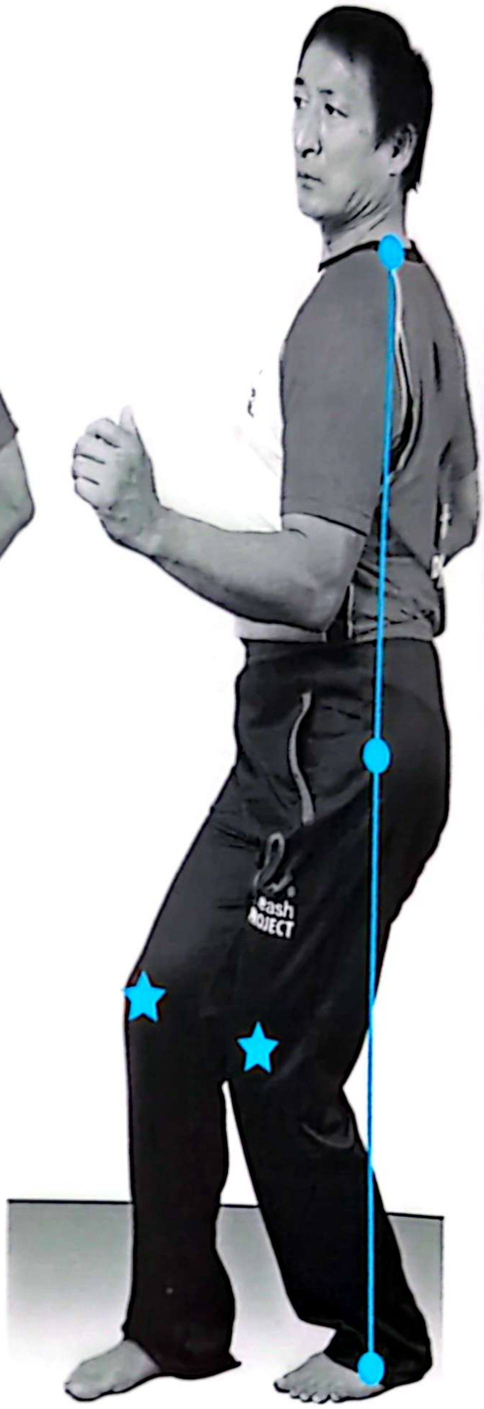
軸ポイント：3/5 ポイントが直線に揃うことで軸となる
可動ポイント：2/5 ポイントが可動し動作を生む

B1

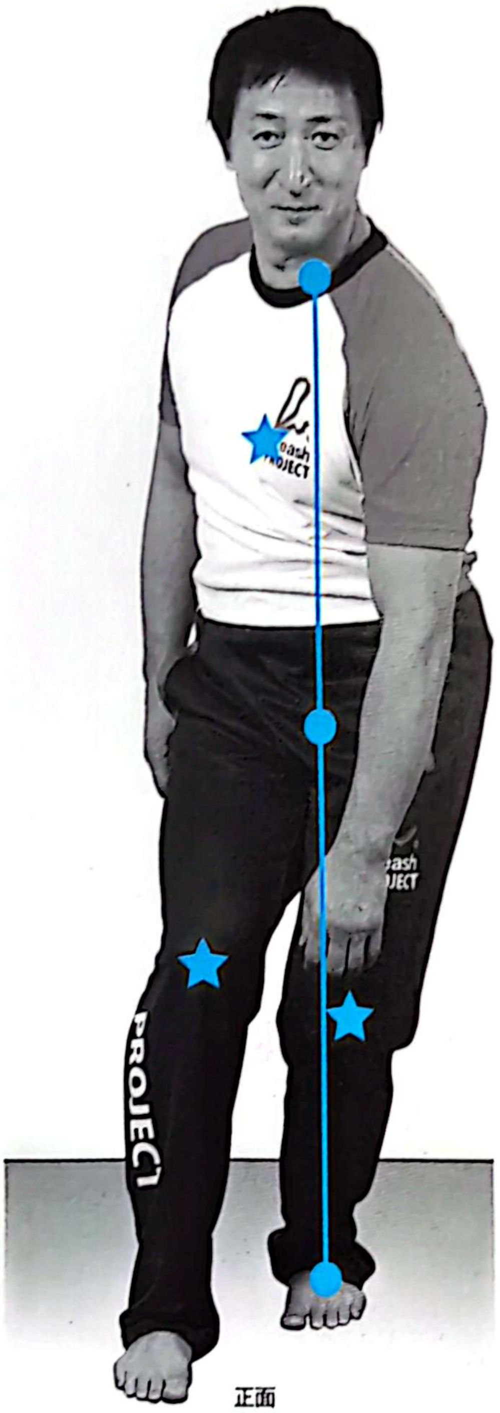
軸ポイント＝●
P1（外面）、P3（外面）、P5＝足底
可動ポイント＝★
P2（外面）、P4（外面）

軸＝JIKU（その2）

横



斜め



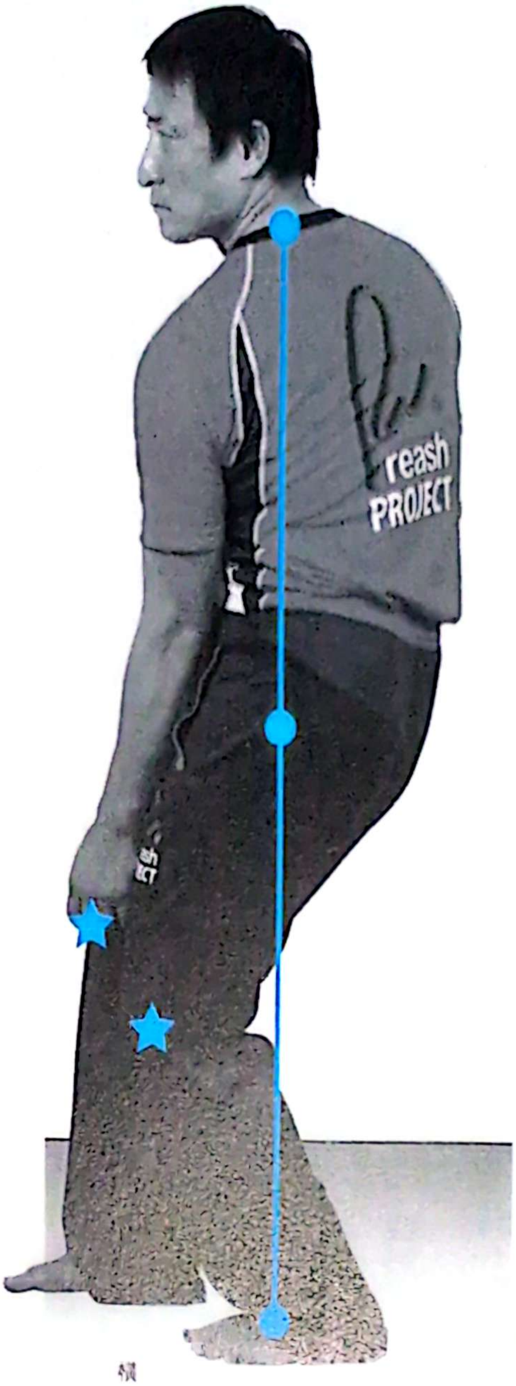
5ポイントの役割と4スタンスタイプ別組み合わせ

軸ポイント：3/5 ポイントが直線に揃うことで軸となる
可動ポイント：2/5 ポイントが可動し動作を生む

B2

軸ポイント＝●
P1（内面）、P3（内面）、P5＝足底
可動ポイント＝★
P2（内面）、P4（内面）

CamScannerでスキャン



横

斜め

軸の機能を理解する

垂直軸の機能

この章では、前章までのおさらいを含め、改めて軸の定義を確認しながら、実際の軸のつくりかたを説明します。

ヒトの身体には、動作の基点となる重要な部位が存在します。ヒトの動作にとって大きな働きをする骨をつなぐ関節です。これらは、5箇所存在し、動作を支える出力や速力などの能力の源となります。「軸＝ＪＩＫＵ」を作る素となり、動作の基点（基軸）となります。さらに、柔軟に可動することで実際の動作を作る素ともなります。

これらの5箇所の部位は「5ポイント」と呼ばれます。

5ポイントの部位を3/5以上、直線に揃えることで「軸＝ＪＩＫＵ」が作られます。

さらに、地球の重力に対して垂直な直線上に揃えることで、より強い軸が作られます。

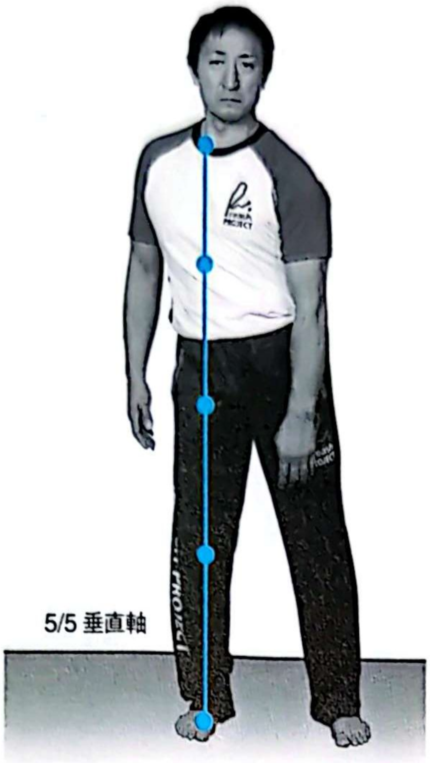
これを「垂直軸」と呼びます。この垂直軸こそ、レッシュ理論の根幹であり、ヒトの人生

CamScannerでスキャン

の活動でもっとも大切な軸です。

この「垂直軸」には、主に二つの機能が備わっています。二つの機能が一体となって作用しています。

まず垂直軸は、自体重のバランスコントロールの役割を持ちます。つまりヒトの重心を司ります。ただし前章で述べたように、「ヒトの重心」は、注意して使用する必要がありますので、レッシュ理論では「自体重のバランスをコントロールする」という言い回しをよく用います。ただ、仮にこれを「ヒトの重心」と呼ぶならば、「垂直軸」イコール「重心軸」である、と言ってよいでしょう。


5/5 垂直軸

3/5 垂直軸

CamScannerでスキャン

垂直軸の第二の機能は、動作の基点としての働きです。垂直軸を基点に動作することで、肉体・脳にもっとも安定がもたらされます。この安定こそ、身体能力を十分に発揮するための最低かつ最高の要素です。

上半身を揃えてみる

普通に立った状態で、5ポイントをたとえば2/5箇所、垂直に揃えるには、上半身の首付け根とみぞおちを揃えればよいのですから、ごく容易です。ところが上半身の2/5を垂直に揃えただけでは、自体重バランス、動作の両方をコントロールする機能は果たせません。

では、上半身で5ポイントを3/5揃えたらどうでしょう？　首付け根及びみぞおちを左右

上半身正面：P1～P2

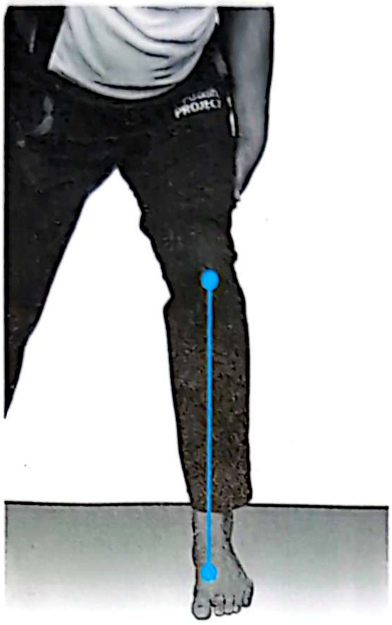
上半身ねじり：P1～P3

CamScannerでスキャン

どちらかの股関節と垂直に揃えることです。この上半身3/5の垂直線は、たしかに上半身2/5よりは、身体の安定をもたらしてくれますが、それでも単独で軸と呼ぶには、機能不十分です。

下半身を揃えてみる

下半身だけでも2/5、3/5を揃えることが可能です。下から足底、膝、股関節を垂直に揃えることができます。下半身だけの2/5を垂直に揃えた状態、たとえば足底と膝を揃えた状態では、軸の機能はもちません。3/5揃えた垂直の線も、単独では、垂直軸として自体重バランスおよび動作をコントロールする機能を十分に持つとはいえません。



P4～P5を垂直、膝上を曲げて

P3～P5まで垂直

CamScannerでスキャン

上半身、下半身のそれぞれに5ポイントの3/5揃えた状態は、単独の軸としてではなく、他の軸とともに多重に操られることで軸としての機能を強化します。

軸が機能するには？

上半身の2/5、3/5、下半身の2/5、3/5を揃えた直線が、いずれも「軸＝ＪＩＫＵ」として十分な機能をはたしていないのは、個体定理である４スタンス理論におけるいずれかのスタンスタイプの軸ポイントの組み合わせを満たしていないことに尽きます。４スタンスタイプ毎の軸組み合わせによる軸ポイントは、必ず上半身と下半身のどちらからも汲み上げられています。そのことによって、垂直に揃った軸がうまく自体重のバランス、つまりヒトの重心をコントロールできるのです。と同時に、軸も体重も体幹内に収まる「コア・インパクト」を実現してくれます。そのことが動作の絶対的な安定を生むのです。

そのうえで、この垂直軸が動作の基点（基軸）として機能しはじめます。

最高の安定を生む5/5垂直軸を作る

４スタンスタイプのいずれのタイプにしても、垂直軸を作るためには、上半身、下半身

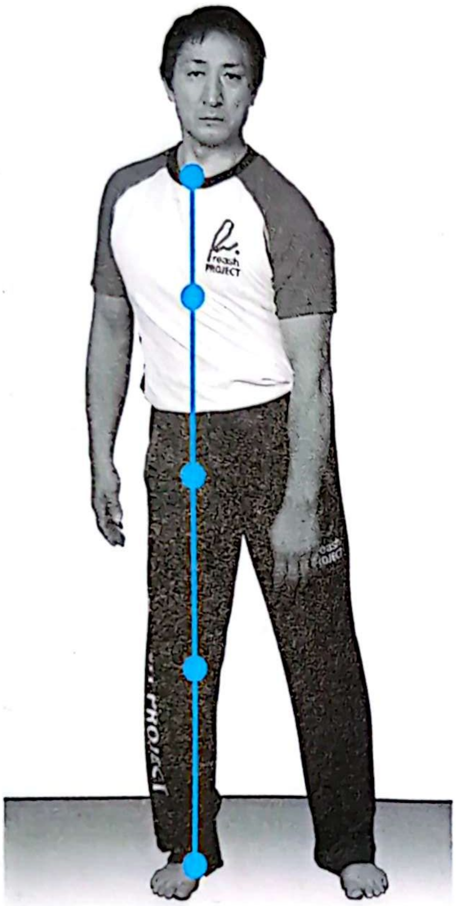
CamScannerでスキャン

を貫いて3/5以上を揃えなければなりません。ですから、おのずと左右のどちらかの脚上に軸を作る、ということになります。

右脚の足底上に、（右）膝、（右）股関節、みぞおち、首付根を垂直に揃えて立ってみましょう。この状態は、5ポイントの部位すべてを垂直線に揃った状態です。

これを5/5垂直軸と呼びます。5/5垂直軸こそ、もっとも身体の安定を得られる強い軸であり、外的衝撃からも耐性の強い姿勢を作ってくれます。

「軸＝JIKU」のなかでもっとも理想的な軸が、この5/5垂直軸であり、すべての動作の基本であるといえるでしょう。



右 5/5 垂直軸

3/5垂直軸を作る

「軸＝ＪＩＫＵ」は、５ポイントの部位を3/5以上直線に揃えることで作られます。ですから垂直軸には、5/5垂直軸だけではなく、3/5垂直軸も存在します。

3/5垂直軸は、自体重コントロールの安定性こそ5/5垂直軸には劣りますが、それでも動作するうえでは十分な安定をもたらしてくれます。

3/5垂直軸には、５ポイントの残りの2/5の部位が残っています。これら2箇所の部位は、柔軟かつ積極的に可動することで、実際の動作をダイナミックに演出してくれます。これらは、軸の素となった3/5の「軸ポイント」に対して「可動ポイント」と呼ばれます。

そして、５ポイントの部位のうち、どの3/5を「軸ポイント」とするか、どの2/5を「可動ポイント」とするかの組み合わせが、４スタンス理論におけるスタンスタイプによって異なっています。

ここでは、大まかにＡ（Ａ１／Ａ２）タイプとＢ（Ｂ１／Ｂ２）タイプで「軸ポイント」と「可動ポイント」がどう違うかをみてみましょう。

Aタイプにとって軸を作る素となる軸ポイントは「P2＝みぞおち」、「P4＝膝」、「P5＝足底」となります。残りの「P1＝首付け根」、「P3＝股関節」は、可動ポイントとなります。

Bタイプにとって軸を作る素となる軸ポイントは「P1＝首付け根」、「P3＝股関節」、「P5＝足底」となります。残りの「P2＝みぞおち」、「P4＝膝」は、可動ポイントとなります。

右3/5垂直軸（Aタイプ）

左3/5垂直軸（Bタイプ）

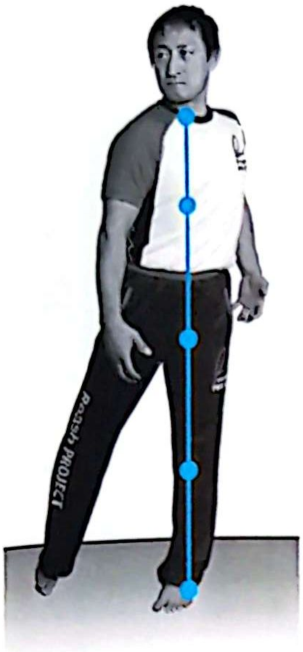
3/5垂直軸で行なう動作

CamScannerでスキャン

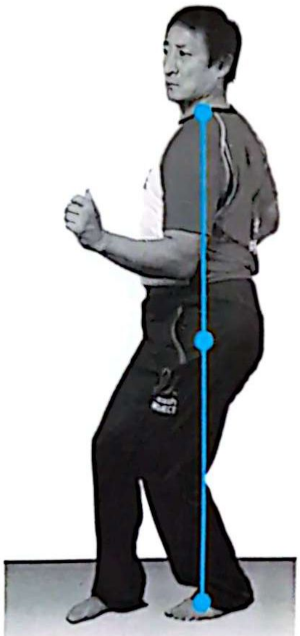
正面から見て垂直か、横から見て垂直か

実際の身体は二次元ではありませんから、垂直といっても正面から見ての垂直もあれば、横から見た垂直もあります。5/5垂直軸は、もちろん360度全方向から見て垂直な軸を指します。

ただし、何度も述べているように、この状態を作れるのは限られた局面のみです。動作前の「構え」段階や動作中の軸シフトが完成した一瞬などがその局面に当たりますが、それ以外のほとんどの場合は、3/5垂直軸が機能していることを意識してください。3/5垂直軸には、正面、もしくは動作の進行方向から見れば5/5垂直軸に見えるケースが少なくありません。その状態でも2/5ポイントはしっかり可動するポイントとして働いているはずです。



斜めから見た5/5垂直軸

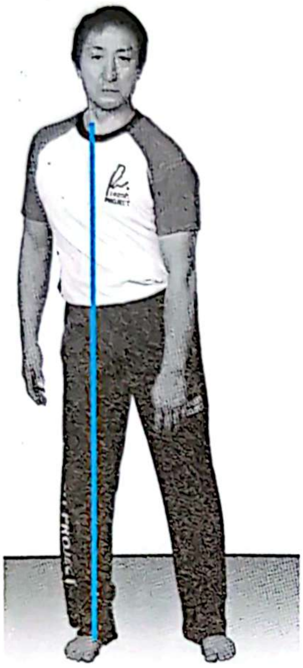


左3/5垂直軸（Bタイプ）

身体は三次元で立体的に使う

5ポイントの部位を5/5垂直に揃えたいからといって、上半身を真横にスライドしても、しっかりとした5/5垂直軸は完成しません。骨格は、それぞれ巧妙な可動域を有しています。この機能を十二分に使い果たすイメージを持つことが大切です。軸の果たす役割の重要な一つは、すべての関節の可動域を十分に発揮させることです。軸をしっかり作ると、身体中が機能的に脱力し、無駄な筋肉の緊張が解けて、可動域が存分に活かせます。

ですから、たとえば右足につくった軸の上にみぞおちと首付け根を乗せこむのであれば、上半身を二次元的にスライドさせるのではなく、脊椎（背骨）や肋骨などの可動を柔らかく使って全身をねじりながら乗せこんでいきましょう。



上半身をねじって軸を作る

全身の可動域を活かして軸を作ることは、コア・インパクト（体幹主動）の実現とも良い相互作用を生みます。体幹が前後左右に柔軟に可動することで、体幹の正面を大きく使うことができます。野球のバッターがダイナミックにテイクバックするときでも、体幹が柔軟に可動することでグリップがコア・インパクト、つまり体幹の正面に位置することができるのです。

上半身を捩じった軸作り
（Aタイプ）

上半身を捩じった軸作り
（Bタイプ）

上半身を捩じったバッターのコア・インパクトによるテイクバック

CamScannerでスキャン

軸を生かして動作するということ

3/5垂直軸をしっかりと感じる

動作のなかで大活躍するのが3/5垂直軸です。これこそが個体定理である4スタンス理論の醍醐味ともいえる軸です。各スタンスタイプ毎に軸ポイントを組み合わせて、3/5垂直軸を形成します。そして、残りの2/5ポイントを、やはり4スタンスタイプ毎の細部を確認したうえで思い切り動かしてやりましょう。

Aタイプ

Bタイプ

動作軸を使いこなす

ヒトの姿勢バランスをコントロールし、円滑な動作の基軸とするためには、なにをおいても垂直軸をしっかり作ることが大切です。実際の活動では、この垂直軸が、体幹のなかで、左右前後の軸を行ったり来たりしながら動作が完成していきます。これが「軸シフト」です。

前章で「歩く」を例にとって説明したように、軸シフトを円滑に行ない、実際の動作を発動させるうえで働くのが「動作軸」です。

動作軸は、地上から垂直に揃っている必要はありません。35以上が直線に揃った時点で、地面から斜めであったとしても、動作軸としての機能を果たしてくれます。また、垂直の軸でも身体全体が空中に浮いている状態のときの軸はすべて動作軸として機能します。

動作軸には、もともと垂直軸として作られたものが、やがて斜めになって動作軸となるものもあれば、新たに別の箇所が揃うことで生まれるものも存在します。動作の局面によっては、複数の軸が同時に機能する「多重軸」状態も頻繁に起こります。

この動作軸は、この垂直軸と同様、軸ポイントと可動ポイントの組み合わせは、各スタンス

CamScannerでスキャン

タイプによっています。

左3/5垂直軸と右5/5動作軸

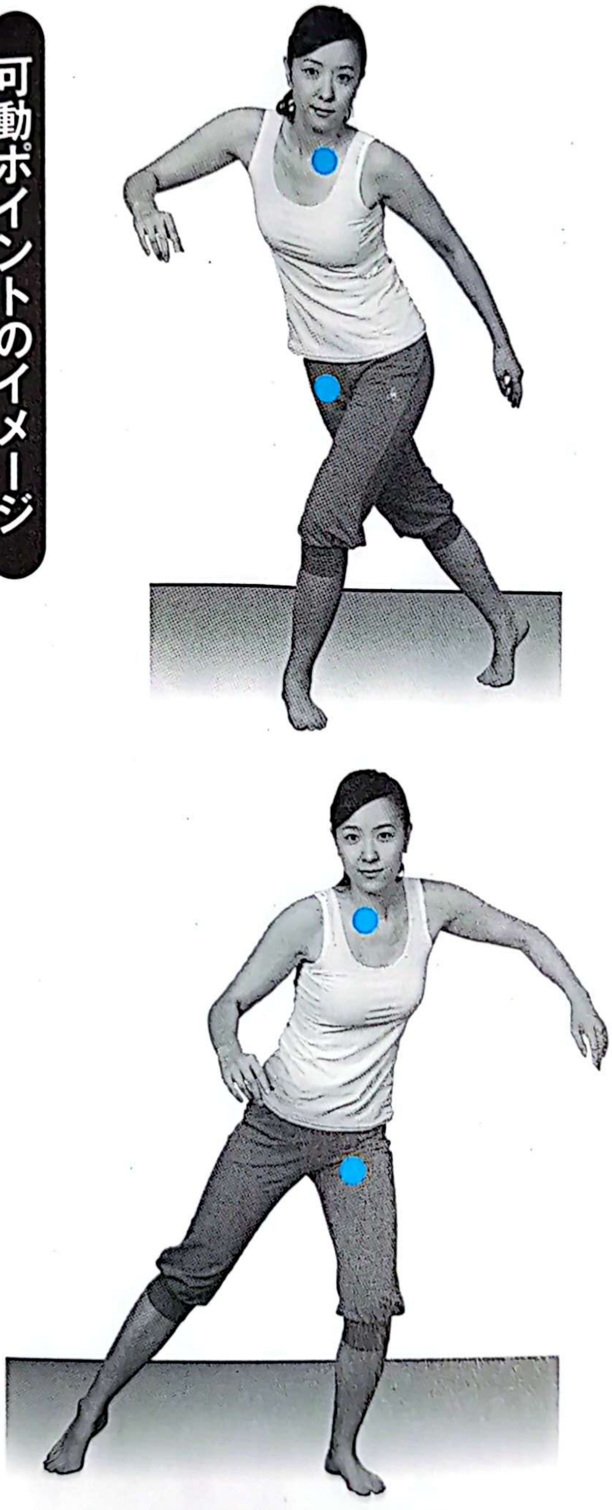
軸ポイントの基本はピンニング

「軸ポイント」は、その名のとおり、揃えて軸を作るためのポイントです。軸ポイントの部位を3/5以上揃えることで動作軸、垂直軸が作られます。

このときのそれぞれの軸ポイントは、互いが直線に揃っていますから、むやみに可動するようではいけません。身体が移動せずその場で行なうような動作では、それぞれの軸ポイントは宙にピンで止めたようにして、むやみに動かさないことが大切です。これをレッ

シュ理論では「ピンニング」と呼んでいます。

ピンニングを意識すべき部位は、5ポイントのメインポイントだけでなく、サブポイントも同様です。軸ポイントのサブポイントもピンニングし、可動ポイントのサブポイントを積極的に可動させることで全身の連動がくまなく行なえます。



首付け根と股関節をピンニングしてツイスト

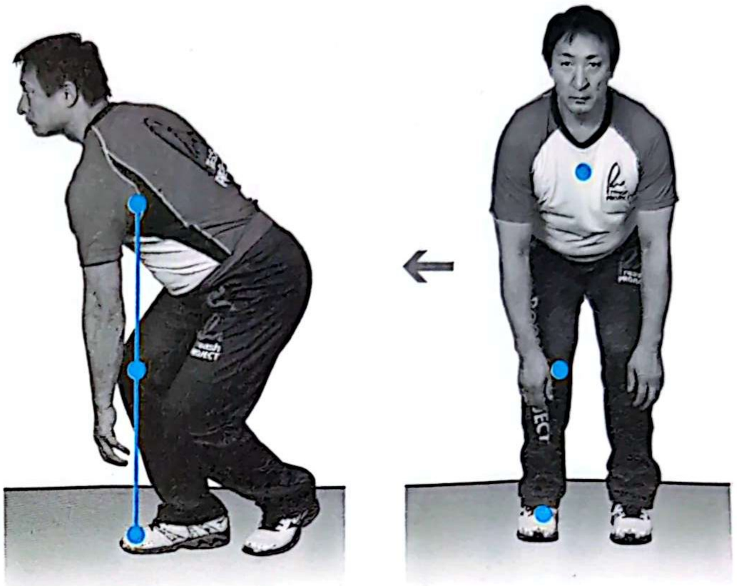
可動ポイントのイメージ

可動ポイントは、可動域をフルに使って動きたいポイントです。ただし、あまりにも積極的に動かす、というイメージで動作してしまうと、可動ポイントが主動して動作を導い

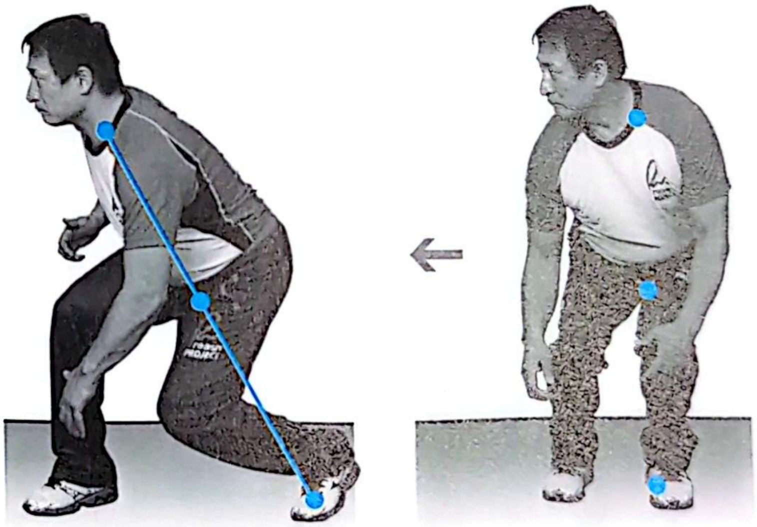
CamScannerでスキャン

各部位の主動面

5/5垂直軸は、5ポイントすべてを垂直に揃えて作ります。3/5垂直軸および3/5動作軸は、5ポイントの部位を各スタンスタイプの特性に合わせて軸ポイントを選択し揃えて作りま



A タイプの右方向へダッシュ



B タイプの右方向へダッシュ

CamScannerでスキャン

す。この5ポイントの部位は、基本的にすべてのタイプに共通しています。

ところが、厳密にいうと5ポイントの部位は、各スタンスタイプによって主動する面が異なっています。詳細は次章で述べますが、ヒトの身体には、タイプによって身体全体に主動面としての内面、外面が存在します。5ポイントの各部位もその主動面に含まれていますので、たとえば「P2＝みぞおち」であれば、タイプによって主動面が「みぞおち内面」と「みぞおち外面」に分かれるのです。

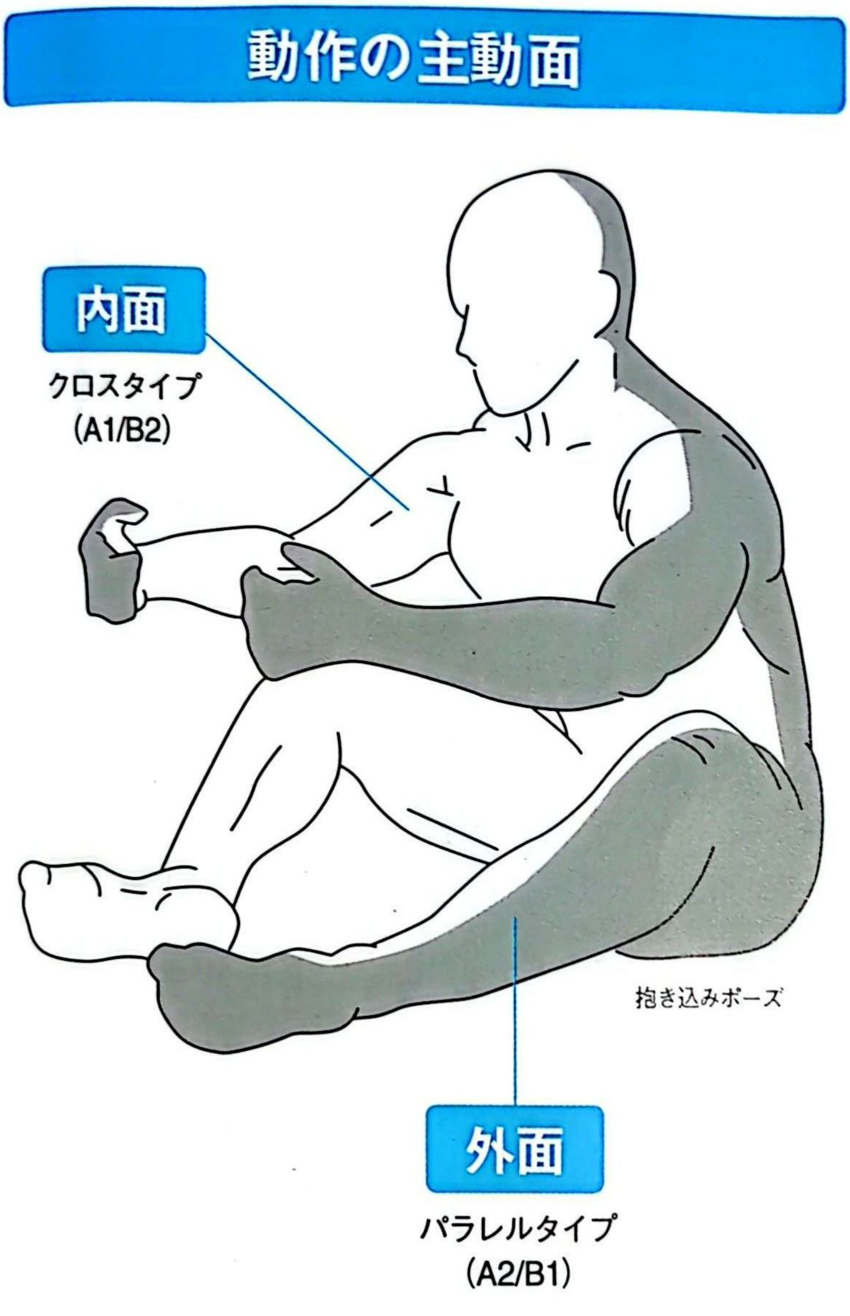
軸ポイントと可動ポイントは、このタイプ毎の主動面をイメージしておくと軸を作りやすく、軸を基点に動きやすいのです。

A1およびB2にとっての主動面は、身体の内面です。

A2とB1にとっての主動面は、身体の外面となります。

ただし、「P0＝首」は、あくまで不随意による働きなので、とくに主動面をイメージする必要はありません。手首および足首も、身体の平衡バランスを感知・補正する首としての機能を持ち、これについては不随意の動きなので主動面をイメージすべきではありません。ただし、手首、足首を可動ポイント、軸ポイントとして捉えた場合には、内面と外面が生じます。

まずは5ポイントのすべてを揃えて5/5垂直軸を作り、自分のタイプの主動面をイメージしておくとよいでしょう。



各タイプごとに3/5垂直軸を作る

実際の動作の主役である3/5垂直軸を作ってみましょう。

各スタンスタイプの「軸ポイント」を、その主動面も意識しながら、地面と垂直に揃えたうえで「軸＝JIKU」のイメージをしっかり持つことが大切です。また軸ポイントのサブポイントも軸の一部である認識をしておくことが、全身を連動させるうえで重要です。

可動ポイントおよびそのサブポイントは、固まらず縦横無尽に可動できることを目指しましょう。各部位の主動面を意識することで可動がスムーズになるはずです。

実際の動作のヒントとして、次章で述べるクロス（A1／B2）は身体の内面を主動させて動き、パラレル（A2／B1）は、外面を主動させて動作するイメージを持っておくとよいでしょう。

A1

軸ポイントである「P2＝みぞおち（内面）」と「P4＝膝（内面）」、「P5＝足底」を地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。これら軸ポイントを宙に止めている（ピンニング）イメージを持つとその後の動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P2'＝両肘（内面）」も動作の軸基点ですから、ピンニングしておきましょう。可動ポイントである「P1＝首付け根（内面）」、「P3＝股関節（内面）」、サブの「P1'＝両肩（内面）」、「P3'＝両手首（内面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面

CamScannerでスキャン

軸＝JIKU（その2）

横

斜め

CamScannerでスキャン

A2

軸ポイントである「P2＝みぞおち（外面）」と「P4＝膝（外面）」、「P5＝足底」を地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。これら軸ポイントを宙に止めている（ピンニング）イメージを持つとその後の動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P2'＝両肘（外面）」も動作の軸基点ですから、ピンニングしておきましょう。可動ポイントである「P1＝首付け根（外面）」、「P3＝股関節（外面）」、サブの「P1'＝両肩（外面）」、「P3'＝両手首（外面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面

CamScannerでスキャン

横

斜め

CamScannerでスキャン

B1

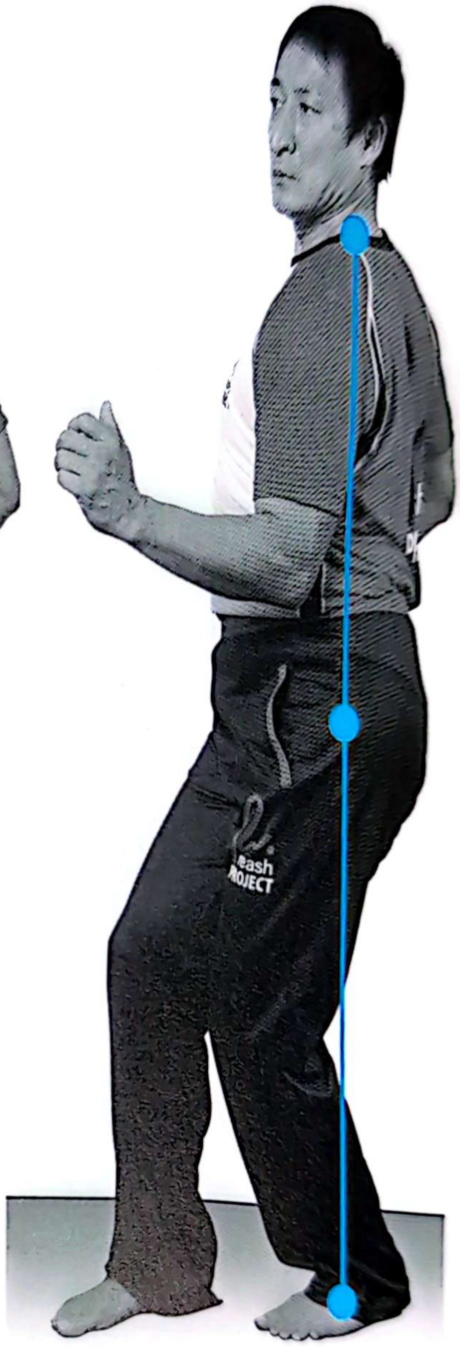
軸ポイントである「P1＝首付け根（外面）」と「P3＝股関節（外面）」、「P5＝足底」を地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。これら軸ポイントを宙に止めている（ピンニング）イメージを持つとその後の動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P1'＝両肩（外面）」、「P3'＝両手首（外面）」も軸としてイメージしておきましょう。

可動ポイントである「P2＝みぞおち（外面）」、「P4＝膝（外面）」、サブの「P2'＝両肘（外面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面

軸＝JIKU（その2）

横



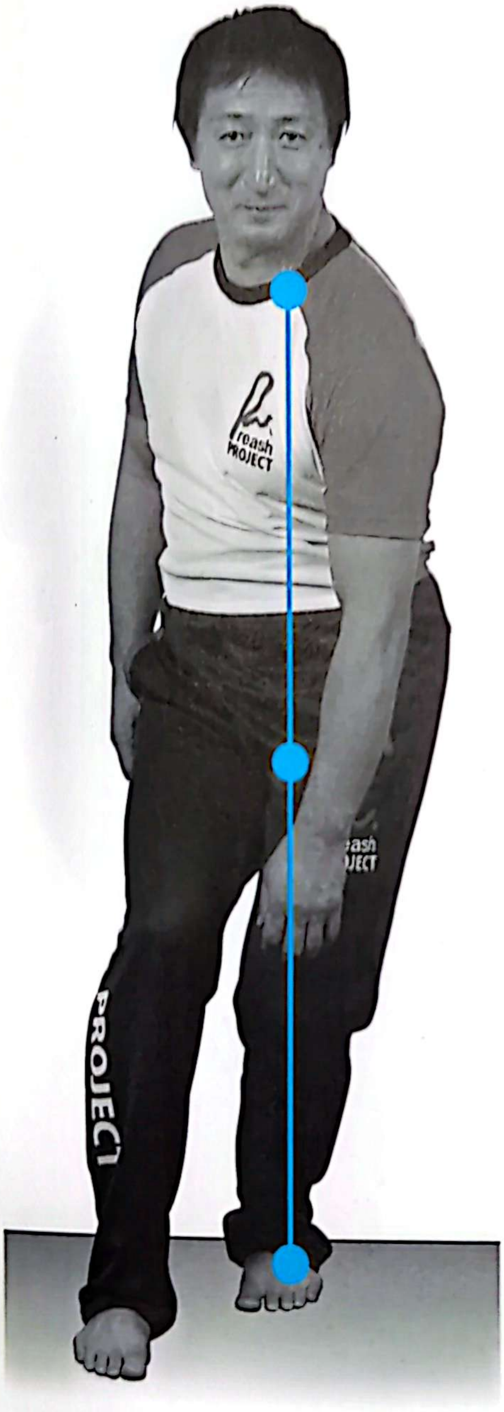
斜め

CamScannerでスキャン

B2

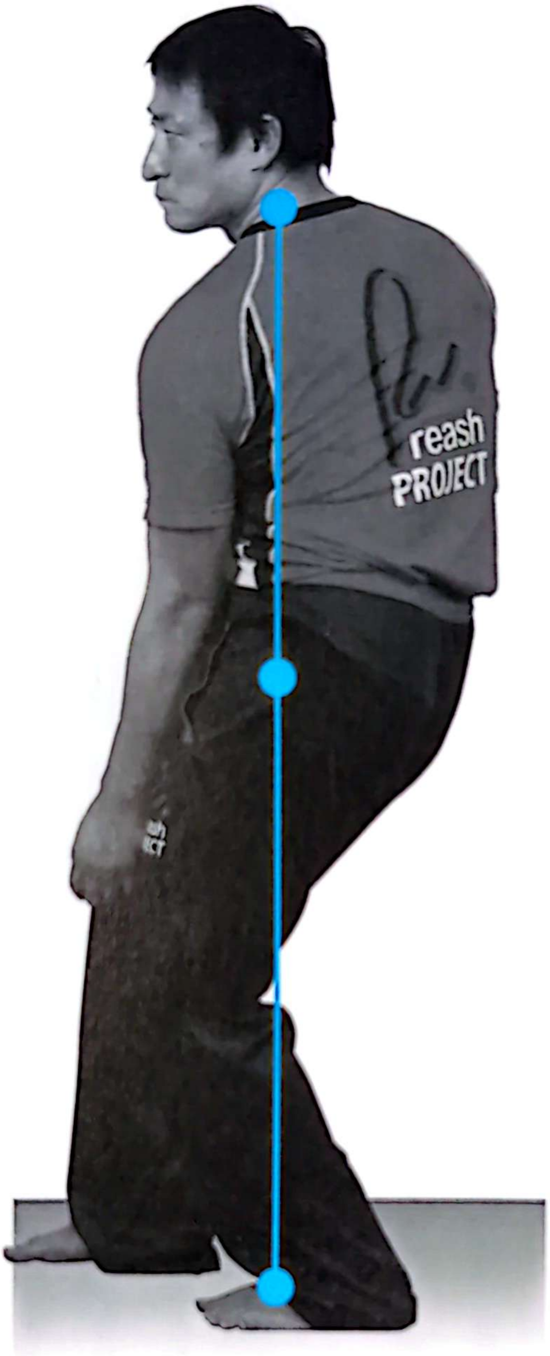
軸ポイントである「P1＝首付け根（内面）」と「P3＝股関節（内面）」、「P5＝足底」を地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。これら軸ポイントを宙に止めている（ピンニング）イメージを持つとその後の動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P1'＝両肩（内面）」、「P3'＝両手首（内面）」も軸としてイメージしておきましょう。

可動ポイントである「P2＝みぞおち（内面）」、「P4＝膝（内面）」、サブの「P2'＝両肘（内面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。



正面

軸＝JIKU（その2）



横

斜め

CamScannerでスキャン

タイプを生かした動きとは

構え（セットアップ）こそすべて

スポーツなどにおける「構え」とは、すなわち5ポイントを垂直線に揃えて「垂直軸」を作る行為に他なりません。ヒトの身体（脳）は、正しい「構え」で作った「軸」を瞬間的に記憶します。外部からまったく予期しない衝撃でも受けないかぎり、または自らが間違った身体部位の使いかたをしないかぎり、脳が全身に完全なリセットを命じるまで、この記憶状態は続くと考えてよいでしょう。

ただし、それぞれスポーツの特性によっては、単純な立位状態で構えないケースも少なくありません。実際には5/5垂直軸ではなく、3/5垂直軸や様々な動作軸を活用して「構え」とするケースも多々存在しています。

いずれにせよ、レッシュ理論における身体の使いかたにおいて、「構え（セットアップ）」は、最重要事項です。構えさえ、自分のスタンスタイプに適っていれば、つまり自

CamScannerでスキャン

分にとって理想の垂直軸さえ構築できていれば、それは、自分がもっともナチュラルで無駄なく、全能力を開花させて動作できる準備が整ったということになるのです。あとは、動作の目的に向かってシンプルに思考すれば、勝手に自分の身体は理想の動きかたをして、目的を確実に安全に、かつ最高のレベルで果たしてくれるのです。

構えがもたらすもの

4スタンス理論においては、軸の作りかた、とくに5ポイント中の軸ポイントと可動ポイントの組み合わせが、4種類のスタンスタイプによって異なります。それが、千差万別の個性を演出する源になっています。なぜならば、この4種類の軸形成の違いによって、動作における形状が変わってくるからです。軸の作りかたの違いが、さまざまな局面での各スタンスタイプのカタチとなって顕れてくるのです。

ですから、「構え」はとても大切です。もっと言えば、「構え」の直前も含めて大切です。「構え」を完成させるプロセスさえしっかりしていれば、軸は自分の個体定理である4スタンスタイプの特性を存分に使うようになります。A1タイプは、構えの段階で前足の足底の上に前膝とみぞおちを垂直に乗せこむことによって、実際の動作に入ったなら、余計な

CamScannerでスキャン

ことを考えずにも、A1タイプの特性がどんどん表れて、たとえば同タイプの特性である上昇イメージや、引手主導の使いかた、体幹の曲線的な回転、などが顕れてくるのです。それが自分にとってもっとも自然で負担が少なく、効率的な身体の使いかたであり、確実、安全で能力を最大に発揮したパフォーマンスとして完成するのです。

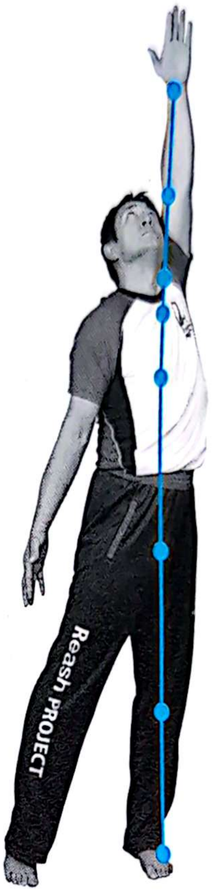
レッシュ理論の指導者たちは、実際の現場において、トレーニングに入る前に各スタンスタイプの特性が出やすいように身体を整える「リポーズ・エクササイズ」というものを行ないます。このエクササイズをすることで、軸をしっかり体感し、それぞれのタイプの特性に身体をリセットさせるのです。そのうえで、実際の動作を行なう直前には、自分のスタンスタイプに適った軸を身体（脳）に記憶させてスタンバイ状態にします。それによって本番のパフォーマンスにおいては、あれこれ悩む必要もなく、自分にとって理想的なものとなってくれるはずなのです。

空中の動作軸について

自体重を地面と接しながらコントロールできない空中では、垂直の軸であっても斜めになった軸であっても「動作軸」として機能を果たします。つまり地面に接していない状態

では、「垂直軸」で自体重バランスをコントロールすることができませんから、そのぶん安定性のための動作軸への依存度が高まります。そのため、動作軸をいつにも増して縦横無尽に操って、安定性を確保する必要があります。その状態で活躍するのが5ポイントのサブポイントです。

たとえば、野球の内野手が相手バッターの打った鋭いライナーを横っ飛びしてダイビングキャッチを試みる際、身体を伸ばして5ポイントをすべて揃えます。ここまでは5/5動作軸です。



8/8 サブ・メイン軸

さらにその軸のP1＝首付け根にグローブを持った腕の肩（P1'）を添え、同腕の肘（P2'）、同腕手首（P3'）を軸の延長線上に揃えます。すると実に8/8動作軸が完成することになります。

このように空中では、ありとあらゆるポイントを軸として活用することで、少しでも動作中の安定を確保するのです。もちろん地面に足が設置している状態でも、すべての5ポイント部位を動員して安定を確保すべきなのはいうまでもありません。

ダイビングスロー

跳び蹴り

CamScannerでスキャン

現場におけるスタンスタイプのカタチ

5ポイント部位のどのポイントを軸として機能させるか（軸ポイント）、どのポイントを積極的に可動させるか（可動ポイント）は、個体によって異なります。この組み合わせは、4種類存在しています。

スポーツなどで、同じ競技の同じ目的をもった動作を、世界一流のアスリートたちが行なうにも関わらず、そのカタチが違って見えるのは、この個体定理によるのです。

野球を例にとって、個体定理によって、実際にどんなカタチの違いが生まれるのかを見ていきましょう。

アメリカ、メジャーリーグで活躍したふたりの日本人打者、イチロー選手と松井秀喜選手。両者のバッティング・フォームのカタチが違うのは、誰の目にも明らかです。同じく投手のダルビッシュ有選手と田中将大選手のピッチングフォームは、カタチもボールリリースのタイミングも異なっています。さらに他選手に目を転じるならば、実に個性的なカタチの集まりを見出すでしょう。

イチロー選手と松井選手は、両者ともに5ポイントのうち3/5の軸ポイントを揃えてバッ

イチロー選手 & 松井秀喜選手

↓

3/5の軸ポイントを揃えて構える

↓

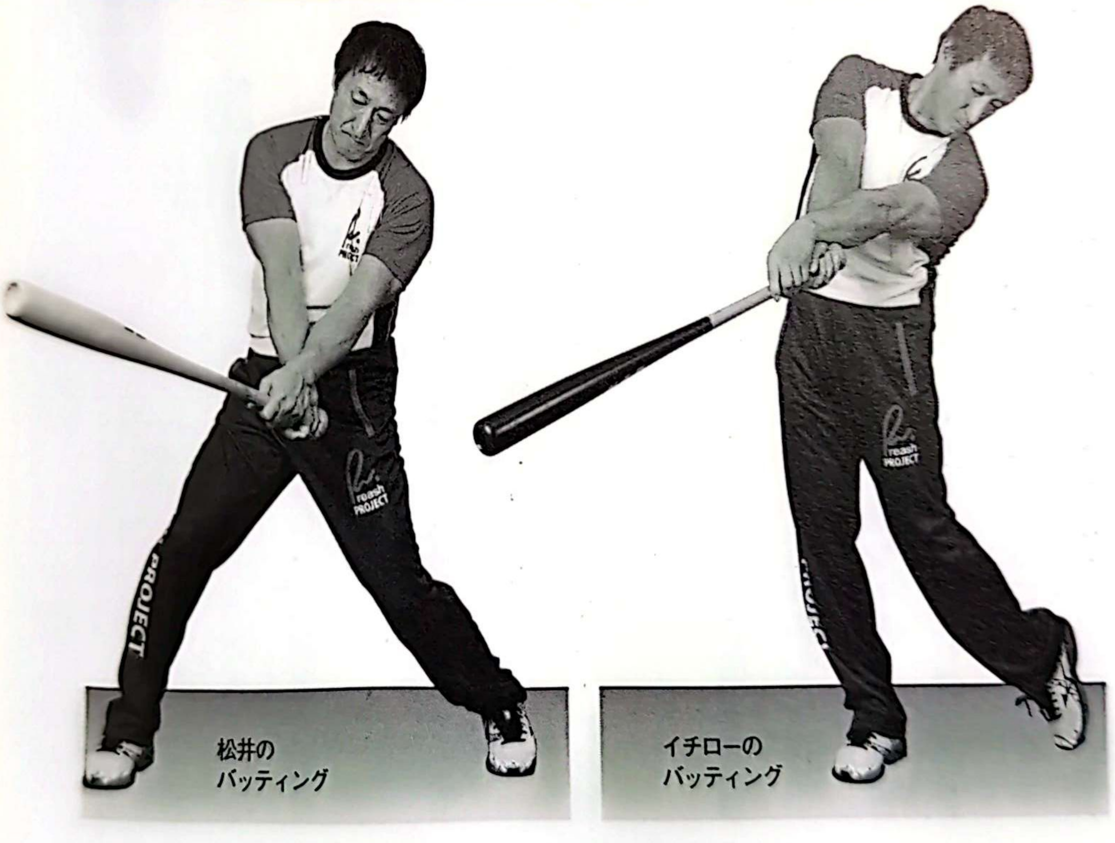
各タイプ毎の軸操作
2/5可動ポイントを柔軟に動かす

↓

速く、強く、的確なインパクト

↓

快打



CamScannerでスキャン

ティングの「軸」を形成し、それを巧妙に維持しながら動作しています。また、両者とも他方の2/5の可動ポイントを積極的に稼働させ、より良いパフォーマンスを引き出しています。

両者の違いは、動作における5ポイントの内訳です。軸ポイントと可動ポイントの選択のしかたが違っています。二人は、それを本能的に悟って選択しているのです。

イチロー選手は、4スタンス理論においてA1タイプに分類されています。A1タイプは、構えにおいて、前（右）足の「P5＝足底」の上に、同足の「P4＝膝（内面）」、さらに上半身の「P2＝みぞおち（内面）」を揃えて「軸＝JIKU」を形成します。そして「P3＝股関節（内面）」、「P1＝首付け根（内面）」を積極的に可動させることで、流麗なバッティングフォームをカタチ作っています。

松井秀喜選手は、B2タイプと呼ばれるグループに属すると推測されます。彼は構えにおいて、後（左）足の「P5＝足底」の上に、同足の「P3＝股関節（内面）」、上半身の「P1＝首付け根（内面）」を揃えて軸を形成します。そして「P4＝膝（内面）」、「P2＝みぞおち（内面）」を積極的に稼働させることで、力強いバッティングフォームをカタチ作っています。

二人のバッティングフォームを観察すると、イチロー選手は身体を伸び上げてバッティングしているのに対して、松井秀喜選手は身体を沈み込ませながらボールを捉えにいって

イチロー選手（A1）

↓

前足の「P5＝足底」、同足「P4＝膝（内面）」、
「P2＝みぞおち（内面）」からなる
軸ポイントを揃え「軸＝JIKU」形成
&
「P3＝股関節（内面）」、「P1＝首付け根（内面）」からなる
可動ポイントを積極的に動かす

松井秀喜選手（B2）

↓

後足の「P5＝足底」、同足「P3＝股関節（内面）」、
「P1＝首付け根（内面）」からなる
軸ポイントを揃え「軸＝JIKU」形成
&
「P4＝膝（内面）」、「P2＝みぞおち（内面）」からなる
可動ポイントを積極的に動かす

CamScannerでスキャン

いるように見えませんか。

実は、これも彼らのスタンスタイプの特性が生んだカタチの違いなのです。

イチロー選手は、前足（右足）の足底の上に同側の膝を乗せこんで軸を作ります。それだけでも身体は立ち上がるように見えるはずです。さらに右膝の上にみぞおちを乗せて3/5垂直軸を作ろうとするために可動ポイントである股関節を含めた骨盤は、畳まれるのでなくむしろ立てるかっこうになります。ですから彼のようなAタイプは、全身を伸びあげて

イチロー選手のカタチ

＝

伸び上がりながら動作する

松井選手のカタチ

＝

沈み込みながら動作する

CamScannerでスキャン

動作を導いているように見えるのが正解なのです。

一方の松井選手は、Bタイプの特性として、後足（左足）の足底に同側の股関節を乗せこみます。そして可動させるポイントとして膝を使います。膝は前へ折れる可動域を持っていますから、そのため身体が沈み込んだカタチに見えるのです。さらに軸ポイントである股関節と首付け根をしっかりと連動させるために可動ポイントであるみぞおちをやや畳み込むようにすると自然なため、ここでも身体が沈み込んで見えます。逆ないいかたをすれば、身体を沈み込ませるイメージをもって動作したほうが彼にとって安定したパフォーマンスを導けるのです。

このように、4スタンス理論のスタンスタイプ毎の組み合わせによって軸が作られる過程で、さまざまな動きの違いや、カタチの違いが顕れてきます。一流選手になればなるほど、自分のスタンスタイプを知らずとも、特性に適った動きに行き着いているものなのです。

そして、彼らの動作のなかでもっとも注目しなければならないのは、バッターボックスで相手ピッチャーの投球を待つまでのルーティン過程です。ネクスト・バッターズ・ボックスでのルーティン、バッターボックスへの踏み入りかた、バットの握り、そして軸を作る構えかた、これらがことごとく彼らのタイプ特性に適っています。その完璧なセット

アップのおかげで、実際のバッティングにおいては相手の投球だけに集中できるのです。
身体の使いかたをあれこれ考えずとも、彼らの身体は自然に自己スタンスタイプの特性を十二分に生かし、最上のパフォーマンスへと繋がっていくのです。

イチローのバットを立てる
ルーティン

井のバットラベルを見る
ーティン

CamScannerでスキャン

第5章

4スタンスの世界

~4スタンス理論における分類のしかたとタイプ特性を知る~

あるピッチャーはボールを手の平で握り、
別のピッチャーは指先で絡めるように握る。
手の平で握る者は後足の股関節前でグローブからボールを分け、
指先派は前足の膝前で分ける。
だが同じ手の平派なのにボールを握った手首を外へ反らすか、
内へ曲げるかは二人に一人。
万華鏡のような4スタンスの世界を紐解いていく本書の神髄。

CamScannerでスキャン

4スタンスマトリックス

ツマ先／開き

type A1

●軸
みぞおち（内）・膝（内）・足裏
●可動部位
首付け根・肩・股関節・手首
●キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、人差指、閉じ、胸側、クロス

カカト／閉じ

type B1

●軸
首付け根（外）・股関節（外）・足裏
●可動部位
みぞおち・肘・膝
●キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、人差指、閉じ、背中側、パラレル

4 Stance Matrix

ツマ先／開き

type A2

●軸
みぞおち（外）・膝（外）・足裏
●可動部位
首付け根・肩・股関節・手首
●キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、薬指、開き、背中側、パラレル

カカト／開き

type B2

●軸
首付け根（内）・股関節（内）・足裏
●可動部位
みぞおち・肘・膝
●キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、薬指、開き、胸側、クロス

ツマ先／開き

type A2

●軸
みぞおち（外）・膝（外）・足裏

●可動部位
首付け根・肩・股関節・手首

●キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、薬指、開き、背中側、パラレル

カカト／開き

type B2

●軸
首付け根（内）・股関節（内）・足裏

●可動部位
みぞおち・肘・膝

●キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、薬指、開き、胸側、クロス

CamScannerでスキャン

4スタンスマトリックス

ツマ先／開き

type A1

●軸
みぞおち(内)・膝(内)・足裏

●可動部位
首付け根・肩・股関節・手首

●キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、
人差指、閉じ、胸側、クロス

カカト／閉じ

type B1

●軸
首付け根(外)・股関節(外)・足裏

●可動部位
みぞおち・肘・膝

●キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、
人差指、閉じ、背中側、パラレル

4スタンスにおける3種の分類

「5ポイントという身体部位で軸を形成し、動作をコントロールする」ということは、万人に共通した身体の使いかたにおける決まりごとです。このレッシュ理論における全体定理を踏まえると、ヒトの身体は、そこから不随意の世界に入ります。

不随意の世界とは、ヒトの身体が目的を持った行為を確実、安全に達成するための全体定理である軸主動の動きをすれば、そこから先は自然に身体が効率よく無理なく動いて目的を達成してくれる、ということです。本当は「軸主動の動き」すら、ヒトは不随意に行なっているべきなのですが、現代社会にいる我々にとってはなかなかそうもいかないようです。

この不随意の世界こそが、本書のテーマである「4スタンスの世界」です。ヒトの身体の使いかたは4種類に分かれている、というのが4スタンス理論の骨子ですが、実はこれは不随意の世界ですから、作為を以て動いてはいけない世界でもあるのです。このことは繰り返し述べられますが、本来は不随意である4スタンスの特性を、あえて思い出すために本書は存在します。社会の流れでいつの間にか、自分のタイプ特性とは異なる身体の使

CamScannerでスキャン

いかたを余儀なくされていた、ということに気づき、素の自分に戻るヒントを得てほしい、というのがこの本の狙いなのです。

この章では、4スタンスと呼ばれている各タイプの分類のしかた、そして、実際に動作していくなかで各スタンスタイプ毎の身体の動くカタチ、動かす順番、動かす向き、主動させるイメージ、がどう違ってくるのかを説明していきます。

立位における4種類のスタンス

4スタンス理論の名前は、ヒトが自然な立位状態をとるときに、足裏の特定ポイントを中心にバランスをとることに由来しています。この特定ポイントが4つ別個に存在し、さらにヒトの全身の動作特性は4グループに大別されるのです。

これらグループは、4つの名前で大別されます。

A1

A2

B1

B2

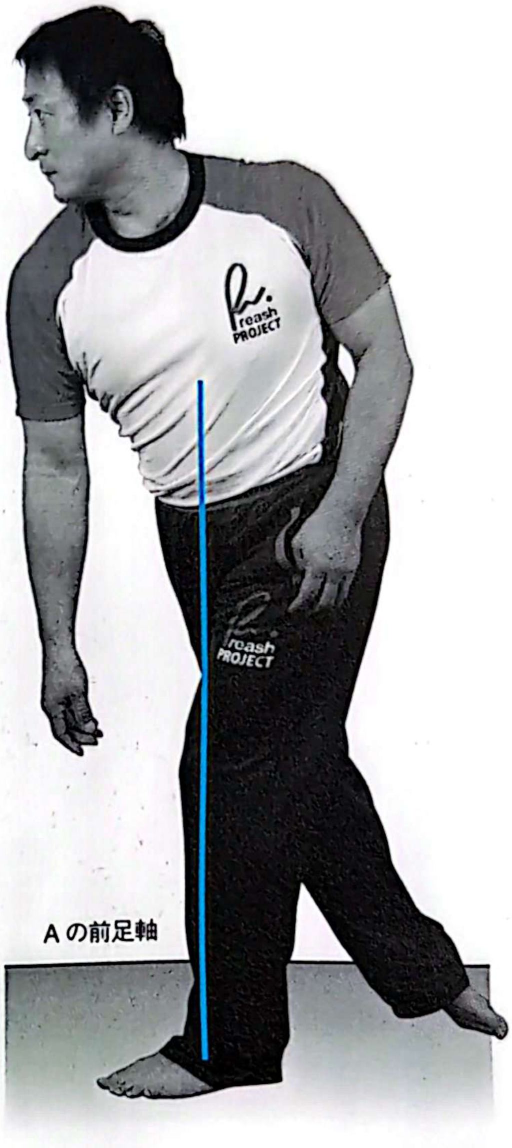
CamScannerでスキャン

この4種類のグループは、それぞれ異なる身体動作の特性を持っています。これから説明するタイプ特性は、多岐にわたっています。それはたとえば、「A（A1／A2）タイプは軸を作る時に進行（出力）方向の前足上に作り、B（B1／B2）タイプは後足上に軸を作る」ということ、などとなります。

A（A1/A2）

＝

進行（出力）方向の
前足上に軸を作る



Aの前足軸

4スタンス理論における身体動作の特性は、まったく各スタンスタイプの固有の特性というわけではありません。ある特性については別のスタンスタイプと共通しています。また別のある特性は、これまた別のタイプと共通しているのです。各スタンスタイプが特有の特性の組み合わせを持っている、ということです。逆にいえば、各スタンスタイプは、他のスタンスタイプと必ずなんらかの特性を共有しているということです。

たとえばA1タイプとB1タイプは、「軸を作る足」という特性においては異なりますが、「手足のなかで動作の基点にする指」という特性においては共通しています。

B（B1/B2）

＝

進行（出力）方向の
後足上に軸を作る

Bの後足軸

これらの特性の分け方は、3つの種類が存在します。この3種類の分類が相互に乗り入れをすることで、一つのタイプは、かならず残り3つのタイプと何らかの共通特性を持つことになります。つまり、A1タイプはA2タイプと共通して「動作の前足に軸を作る」という特性を持ち、A1タイプとB1タイプは「手足の人差指を基点に動作する」という共通の特性を持っている、というわけです。

ならば、A1タイプとB2タイプではどうでしょうか？ A1とA2であれば同じAタイプ同士、A1とB1ならば同じ1タイプ同士、というように名称から共通性を見出すことができますが、A1とB2タイプでは、文字面においては共通性がありません。ところがA1とB2は、「片肩を逆側の股関節と連動させる」という共通した特性を持っているのです。

このように、4種類のスタンスタイプのどれもが、互いになんらかの特性を共有している親戚同士、ということができるのです。

Aタイプ／Bタイプ

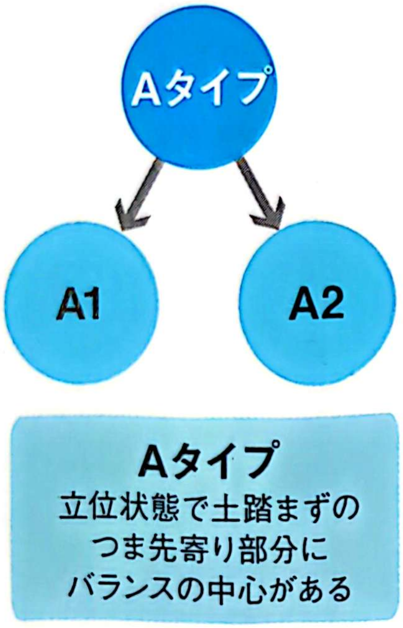
4スタンスタイプを分ける3つの分類を紹介します。3種類の分類法は、それぞれ、多岐にわたる特性の差異を示しますが、それらは相互に関係しています。

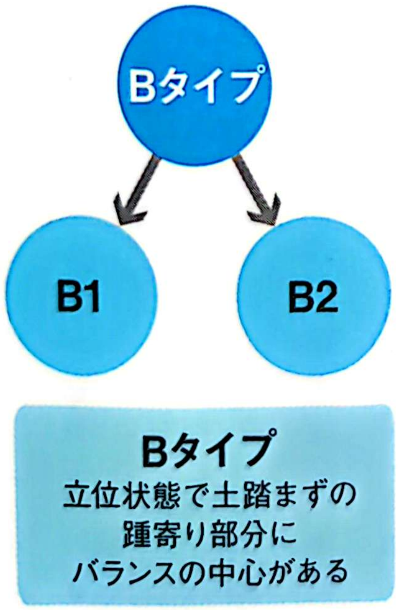
CamScannerでスキャン

まずは、AタイプとBタイプを分ける分類です。この分類においては、AタイプであるA1とA2は共通した特性を持ち、BタイプであるB1とB2が共通した特性を持っています。

何気なく立っている状態で、全身を連動に導く基点は足底の土踏まず部分ですが、この土踏まずにおいてもA（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプでは、中心となる箇所が異なっています。Aは、土踏まずの「つま先寄り」を中心に立位姿勢をとります。Bは、土踏まずの「踵寄り」の箇所を中心に立つことで自然な姿勢となります。

AのタイプグループとBのタイプグループは、この立位状態の特性以外に、それぞれ様々な共通特性を持ち合わせています。



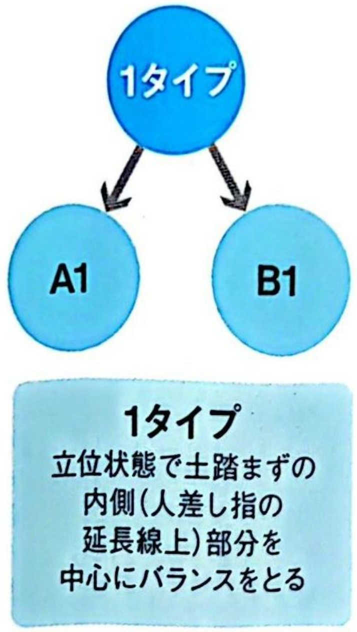


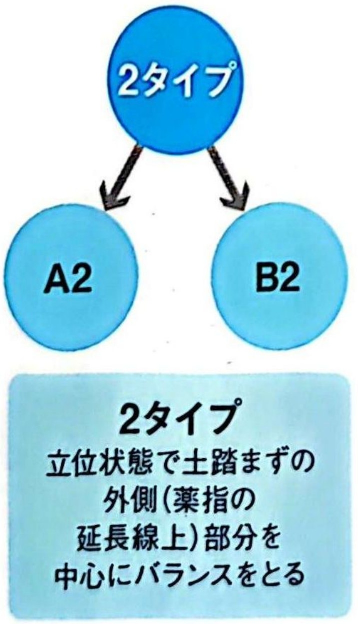
CamScannerでスキャン

1タイプ／2タイプ

動作特性を1タイプと2タイプに分ける分類方法です。1タイプであるA1とB1が共通の特性を持ち、2タイプであるA2とB2が同じ特性を共有しています。

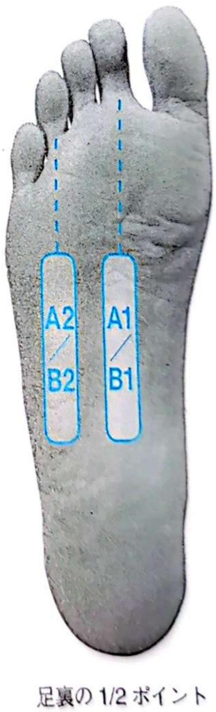
基本的な特性の違いは、A／Bの分類と同じく、立位状態におけるバランスの中心箇所によります。1（A1／B1）タイプは、自然に立っている状態で土踏まずの「内側（人差し指の延長線上）」を中心にします。2（A2／B2）タイプは、土踏まずの「外側（薬指の延長線上）」を中心とします。





1のタイプグループと2のタイプグループは、この立位状態の特性以外に、それぞれ様々な共通特性を持ち合わせています。

足裏のA/Bポイント



足裏の1/2ポイント

クロスタイプ／パラレルタイプ

もう一つ、体幹を中心とした身体全体の連動のさせかたによってクロスタイプとパラレルタイプに大別する分類法があります。この分類は、先「A／B」と「1／2」の2つの分類法をまたがって特性を共有するものです。クロスタイプはA1とB2、パラレルタイプはA2とB1となります。

クロス（A1／B2）タイプは、体幹である両肩と股関節を結んだ四角形の部位を対角線上に結んで連動させる特性を持っています。パラレル（A2／B1）タイプは、体幹の部位を四

角形の左右同側同士で連動する特性を持っています。

クロス：対角側同士の連動

クロスのタイプグループとパラレルのタイプグループは、この基本的な特性以外に、それぞれ様々な共通特性を持ち合わせています。

パラレル：同側同士の連動

「A／B」「1／2」「クロス／パラレル」の3つの分類を組み合わせることによって、すべてのヒトは、「A1」「A2」「B1」「B2」のタイプに判別されることになります。

ただし「1／2」「クロス／パラレル」については、「1／2」分類法において1タイプはA1／B1、2タイプはA2／B2であり、「クロス／パラレル」分類法においてクロスはA1／B2、パラレルはA2／B1と、それぞれ判別されるタイプがまたがって分類されています。

ですから「A／B」の判別がはっきりしているのであれば、あとは「1／2」「クロス／パラレル」のどちらかの分類がはっきりしていれば、タイプを特定することができます。

4つのタイプの基本特性

4スタンスタイプの基点

立位における足裏の基点は、「A／B」、「1／2」の分類を併せて4種類のスタンスタイプが明確になります。さらに手の平にも足裏同様に基点が存在します。

A1タイプは、足裏での基点は、土踏まずのツマ先寄り、内側（人差指延長上）になります。手の平においては、人差指の指付け根が基点になります。

A2タイプは、足裏での基点は、土踏まずのツマ先寄り、外側（薬指延長上）になります。手の平においては、薬指の指付け根が基点になります。

B1タイプは、足裏での基点は、土踏まずの踵寄り、内側（人差指延長上）になります。手の平においては、人差指の中手骨の中央が基点になります。

B2タイプは、足裏での基点は、土踏まずの踵寄り、外側（薬指延長上）になります。手の平においては、薬指の中手骨の中央が基点になります。

CamScannerでスキャン

4スタンスタイプ別手足の基点

- A1：土踏まずのツマ先寄り、内側
- A2：土踏まずのツマ先寄り、外側
- B1：土踏まずの踵寄り、内側
- B2：土踏まずの踵寄り、外側

- A1：人指し指の付け根
- A2：薬指の付け根
- B1：人指し指の中手骨の中央
- B2：薬指の中手骨の中央

パワーライン

「A／B」、「1／2」の分類を統合させて手の平の基点が特定できますが、これに「クロス／パラレル」の基本的な特性を併せると『パワーライン』が顕れます。これは、「モノを握る」というヒトの根源的な動作に安定をもたらす基軸、といっていい手の平に存在するラインです。

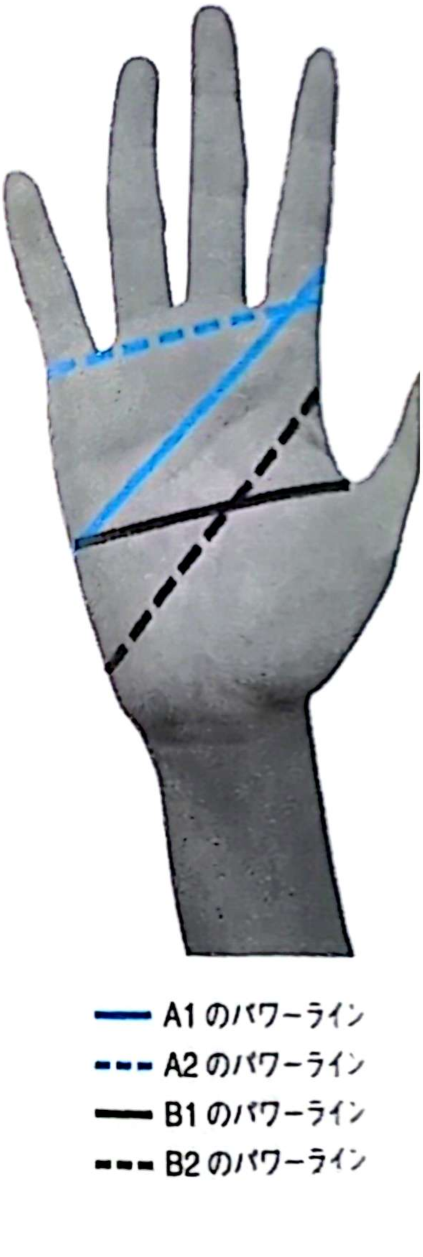
それぞれの基点を中心に手の平をクロス（斜め）に使う、もしくはパラレル（平行）に使うことで「握る」という動作が安定します。もっとも自然で無理がなく、握ったモノを密着させてコントロールしやすく、全身がスムーズに連動します。

クロス（A1／B2）タイプは、人差指から小指までの指付け根の関節を結んだラインを斜めに横切るようにパワーラインが存在します。パラレル（A2／B1）タイプは、人差指から小指までの指付け根の関節を結んだラインと平行にパワーラインが存在します。

もちろん足裏にも、手の平同様のパワーラインが存在します。手の平はもっぱらモノを握りますが、足裏もまた大地を握っているということです。

4スタンスタイプのそれぞれの基点上に、クロスとパラレルのパワーラインを当て込む

4スタンスタイプ別パワーライン



ことで、4タイプの個々のパワーラインが明確になります。

A1タイプは、手の平では基点である人差指の指付け根、足裏では土踏まずのツマ先寄り・内側（人差指延長上）を含むをクロスのパワーライン、となります。

以下、A2は、手の平の薬指付け根、足裏の土踏まずのツマ先寄り・外側（薬指延長上）を含むパラレルのパワーライン。B1は、手の平の人差指中手骨中央、足裏の土踏まずの踵寄り・内側（人差指延長上）を含むをパラレルのパワーライン。B2は、手の平の薬指中手骨、足裏の土踏まずの踵寄り・外側（薬指延長上）を含むクロスのパワーライン、となります。

リゾネート（共鳴）

4スタンスタイプのそれぞれが、手足のパワーラインをしっかり認識して動作することで全身の連動を促すことができます。たとえばA1タイプが手の平の人差指付け根を貫くクロスのパワーラインで野球のバットを握ると、手の平だけでなく体幹、そして体幹を経由した上腕や両脚もA1の特性を十分に発揮することができ、全身が連動するよう促されるのです。

このパワーラインを活かすことで生まれる全身の連動は、とても大切な事象を含んでいます。これまで何度も「体幹主動（コア・インパクト）」の重要性を説いてきました。あくまで体幹が主動することによって、手足など末端部位が連動して、全身の能力を漏らさず発揮できる、ということです。ところが、ヒトの身体の素晴らしい点は、この全身の連動は体幹発だけでなく末端発もありえる、ということなのです。レッシュ理論ではこれを「リゾネート」（共鳴）と呼んでいます。

野球のグローブなどは、長年愛用することで各選手特有のカタチになってきます。自分の身体を自己タイプに適うように使っていれば、B1の選手のグローブには、必ずB1のパワーラインを活かしやすいような折り目が付いていきます。逆に末端からのリゾネートを利用したいならば、B1のパワーラインの折り目を活かしやすい形状のグローブを嵌めることによって、全身もB1にリセットしやすくなるのです。

自分の身体の何倍もの重量を挙げるリフティングなどの世界では、このパワーラインは選手生命に直接影響します。自己タイプに適わないパワーラインでバーベルのシャフトを握りこんでいたら、リフティングのフォームも安定せず乱れますから、パフォーマンス向上が見込めないのみならず怪我につながるリスクも大きいはずです。

4スタンス理論を指導する現場では、スランプや故障上がりでパフォーマンスが上がらない選手に対して手足のパワーラインを整えることも頻繁に行ないます。一般の生活でも、足裏で大地を握る、つまり立つという行為や、手の平で物を掴む行為は基本動作です。パワーラインをしっかりと活用することで、身体のカタチや姿勢が正されますので、身体のあちこちが痛んだり、疲れやすかったりすることから、少なからず解放されるはずです。

4タイプの現象としての特性

各スタンスタイプの特性には、分類法の根本となる特性と、その特性の導く現象としての特性が存在します。これらは、軸を作る5ポイントの組み合わせなど個体定理が、万人共通である骨格構造や骨格に付随する筋肉の緊張特性と絡み合うによってことで顕れるものです。

また、現象としての特性は、脳がつかさどる感覚とも密接に関係しています。A（A1／A2）タイプは体幹を存分に働かせると全身が伸び上がる現象が起きますが、この特性によって「Aは、身体を伸び上げて使いたい」という感覚は、それで正しいといえるのです。

CamScannerでスキャン

全身の等しい連動が絶対原則

この章を含め本書には、「身体の左右のどちらかの側や特定の部位が主動する」というような記述があります。しかし、その大前提として踏まえておかなくてはならないのは、「動作はあくまで全身で行なう」ということです。たとえば、野球のバットを振りぬくときに、「Aタイプは前側の引手で主導する」と書かれていても、それは「引手のみでバットを振る」ことではありません。バットは両手で等しい圧力をかけながら全身で振りぬくことが絶対条件です。ゴルフのスウィングも同じことですし、他にも同様の動作はたくさんあるでしょう。

本書で述べているのは、ヒトそれぞれがタイプに適った動作をするときには、自然と部位を動かす順番やカタチがそうなってくる、ということです。それぞれが自分のスタンスタイプに適っている動きをしているということは、生まれ持った動きかたをそのまま踏まえているということですから、特別に意識して動くことではないのです。自分の身体を正しく使いこなせていれば、重い荷物を持つときにも、もっともスムーズで安定して持てる動かしかたを無意識に選択するはずです。

CamScannerでスキャン

「引手がバットを振りぬく動作を導く」という記述に関しても、自分の身体を正しく使えているならば、A（A1／A2）タイプは無意識にそうなっているということです。ところが、なんらかの理由でAタイプが「後側の手でバットを押し込みながらスウィングする」というイメージでバッティングを行なっているとしたら、うまく全身が連動せずコア・インパクト（体幹主動）もおぼつかない、ということなのです。

これから続く「各タイプ別の特性」を読みながら、自分の動きを思い返してください。書いてあるとおりのことがイメージできていれば、無理に意識することはありません。逆のイメージで動いていると気づいたならば、それを変えてみることで、全身が解放されて、自由な振る舞いができるヒントを得られることでしょう。

CamScannerでスキャン

4スタンスタイプ別の特性

AタイプとBタイプの特性

① 手足の主動部 A／B

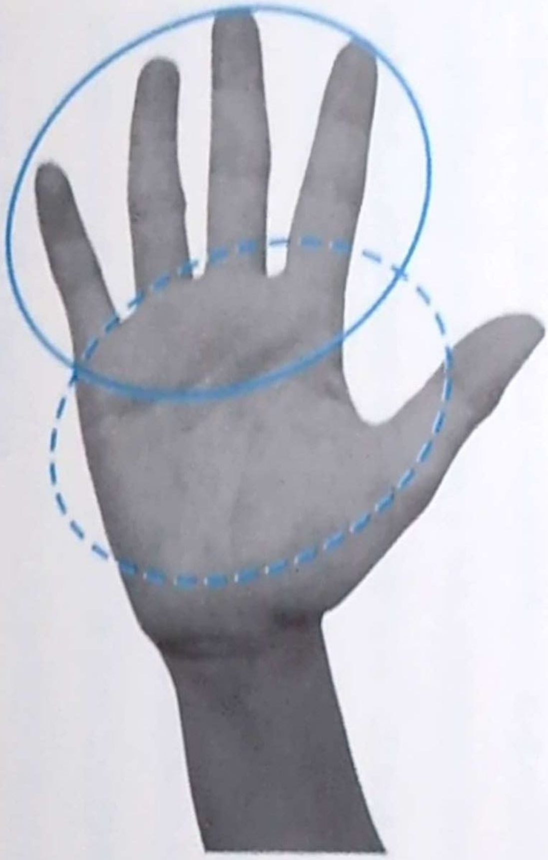
日常生活で普通に行なっている、立つという行為において、大地との接点である足裏の基点は、全員が同じ一箇所というわけではありません。この基点が4箇所存在し、それによって分けられた4種類のグループが、それぞれ全身の動作特性を共有していることにより、この理論は『4スタンス（4種類の立ちかた）理論』と呼ばれるようになりました。

ですから、手足における動作の主動部は、同理論にとって根源的な特性の一つです。

A（A1／A2）タイプは、立つ行為の基点が土踏まずのツマ先寄りに存在しています。他方のB（B1／B2）タイプは、土踏まずの踵寄りの部分を基点に立っています。

CamScannerでスキャン

足裏：A＝ ——、B＝ -----



手の平：A＝ ——、B＝ -----

Bタイプのバッグの握りかた

Aタイプのバッグの握りかた

CamScannerでスキャン

これを手の平におきかえると、Aタイプは指付け根から先、Bタイプは手の平部分になります。手の重要な役割に「モノを握る」という行為がありますが、この特性によりAは、指先から握りこむとモノと手全体を密着させることができ、安定して力強くコントロールすることができます。Bは、手の平から包み込むように握りこむことで安定します。鞄の持ち手、電車のつり革など日常の握りから、野球バット、ゴルフクラブなどスポーツの道具の握りかたまで多岐にわたって、この主動部が活用されます。

❷

体幹の曲線的／直線的な柔軟性　A／B

身体を何気なくねじる動作でも、ヒトはスタンスタイプによって不随意に異なったカタチで動いています。A（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプの身体特性で主だったものが、体幹の柔軟性のカタチです。体幹そのものは、主に脊椎（背骨）の可動を活かして動きますが、動く柔軟性とでもいうべき特性がタイプによって異なっているのです。

Aタイプ：肋骨に沿った曲線回転

体幹（胴体）にある肋骨は、脊椎から内臓を囲むように伸びて身体の前で肋軟骨と胸椎に繋がります。背中から身体の側面へ曲線的に前へ下がりながら回り込んでいます。

CamScannerでスキャン

A（A1／A2）タイプの体幹は、この肋骨の前下がりの曲線に沿って柔軟性が発揮される特性を持っています。体幹をねじろうとすると、無意識に曲線的な動きかたをします。上半身をねじりながら動作を行なうと体幹が伸び上がるようなカタチに見えやすいのは、他の特性と絡み合いながらこの特性も影響を及ぼした結果の現象です。

一方のB（B1／B2）タイプの体幹は、肋骨の曲線よりも、左右の肩を結ぶラインや左右の腸骨稜を結んだラインに沿って直線的に柔軟性を発揮しやすい特性を持っています。上半身をねじるような動作も、Aタイプのように曲線的なウネリがなく、ベルトのラインに沿った直線的な回転に見えるのがBタイプの特性です。

Bタイプ：骨盤上辺に沿った直線回転

③ 前足／後足の上に軸を作る A／B

動作の大半には、進行方向が存在します。たとえば単純に物を押すならば、身体の胸側が進行の前側で背中側が後側です。相手と敵対する競技ならば、やはり胸側が進行の前であり、背中側が後ろです。ただし実際の進行方向は、完全に正面を向いていることが少なく、左右の足のどちらかに寄っていることが多いものです。これは実はヒトの本能的な姿勢でもあります。すでに述べているとおり、ヒトは大の字に立っていると機能的で強固な軸は作れません。左右の足のどちらかの上に垂直軸を形成することで、強いパワー、素早い動き出し、柔軟な可動、効率的で無理のない動作などができるのです。ですから、ヒトは何かに相対したときに大抵は正面に立たずに左右足を前後に違えて構えるのです。

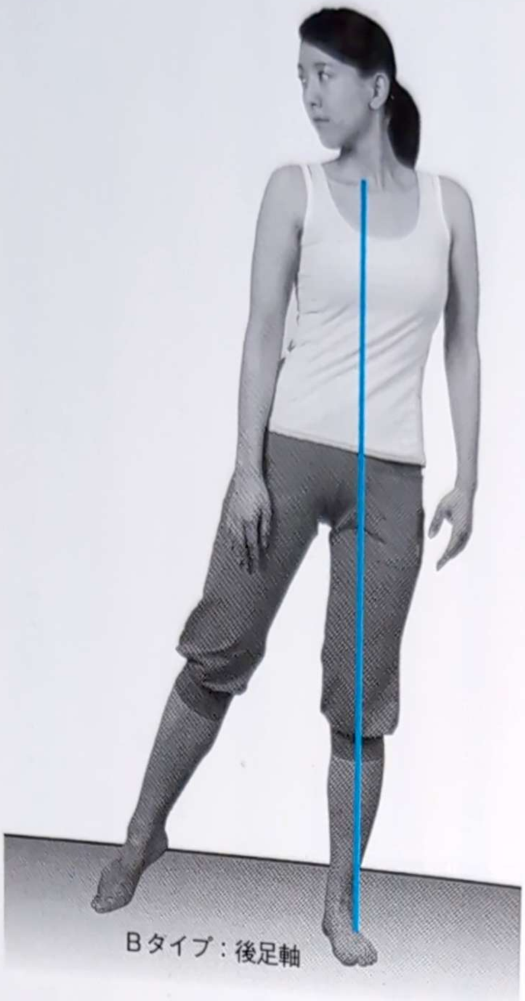
そのうえで、前後となった左右の足のどちらかの上に垂直軸を作りますが、前足上に作るのか後足上なのか、がA（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプによって異なっています。

A（A1／A2）タイプは、前足上に垂直軸を作ります。

B（B1／B2）タイプは、後足上に軸を作ります。

これは、ヒトの骨格の可動特性とAタイプ、Bタイプそれぞれの軸ポイントの組み合わ

CamScannerでスキャン


Bタイプ：後足軸

Aタイプ：前足軸

Bタイプの構え

Aタイプの構え

CamScannerでスキャン

せによって起きる現象といってよいでしょう。
たとえばヒトは歩くときに、地面を後方へ蹴って前へ身体を押し出しますが、A（A1／A2）タイプの特性として、足底の上に膝を乗せて、さらにみぞおちを乗せこみます。この垂直軸を後足で作り込んでしまうと、積極的に動かして地面を蹴りたい足首の可動域が十分に活かせません。前足の足底に膝を垂直に立て、さらにみぞおちを前足上に乗せこむことで、後足の足首を十分に屈曲伸展の可動を活用することができるのです。一方のB（B1／B2）タイプならば、進行方向の後側の足底に同側の股関節と首付け根を垂直に立てると、自然と前足、後足の足首、そして膝の屈曲・伸展が活かせることになります。ただし、ここに記したのは一端にすぎず、この特性も、他の様々な特性と相互影響しながら成り立っています。
また、覚えておきたい点として、目標を捉える眼、つまり顔が向いた方向を進行（出力）方向としておくと、自然な身体の連動が行なえるようになります。ですから、しっかりと進行方向を向いて動作するということは大切です。

CamScannerでスキャン

④ 体幹の伸展／圧縮 A／B

あらゆる動作は、軸を基点に体幹を主動させて行なう、つまりコア・インパクトが必須ということは、再三述べてきました。身体能力の源である体幹、つまり胴体とは左右の両肩と両股関節を結んだ四角形のことですが、これは大きな鉄板ではありません。かなり自在な可動域を持った部位です。幼児の胴体はとても柔軟に動いています。背骨、肋骨、肩甲骨、肩関節、骨盤と股関節などが活きいきと可動できています。ところが画一的な現代社会と筋肉至上主義的な状況のなかで成人していくと、肋骨などの闊達な可動を働かせることを喪失してしまいがちなのです。

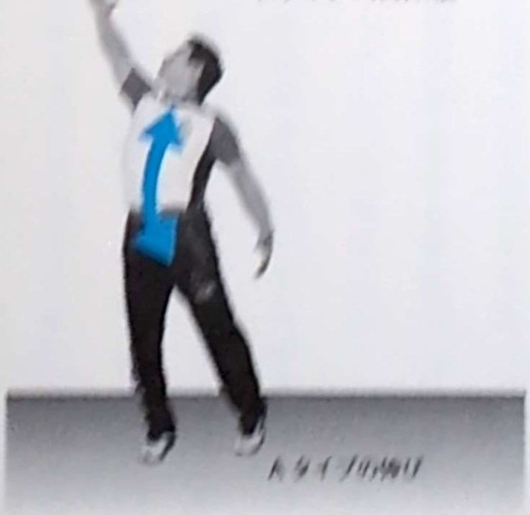
この体幹は、稼働するカタチがA（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプで異なっています。この差異は、肩関節、肋骨、胸椎などの構造と、AおよびBタイプの軸を作る組み合わせの違いや他の特性と絡み合って起きています。ここで述べるのは、その絡み合いの一例です。

B（B1／B2）タイプにとって積極的に動かすべき可動ポイントであるみぞおちは、構造上、胸側にたわむ特性を持っています。軸ポイントである肩と股関節を基点にみぞおちを可動さ

Bタイプ：体幹圧縮

Aタイプ：体幹伸展

Bタイプの縮み



Aタイプの伸び

CamScannerでスキャン

せて全身の動作を導こうとすると、体幹は圧縮したカタチになります。逆にいえば、体幹を圧縮させながら動作を導くと安定してダイナミックなコア・インパクトとなります。

一方のA（A1／A2）タイプにとってみぞおちは、むやみに動かさず基点としたい軸ポイントです。みぞおちを基点に背骨の可動を活かし、さらに肩関節、股関節を闊達に動かして全身運動を導くためには体幹が伸展したカタチのほうがスムーズです。

⑤ 全身の上昇／下降 A／B

「体幹の伸展と圧縮」を地面に足を着けた状態で行なえば、当然A（A1／A2）タイプが動作をスムーズに行なう際の全身は伸び上がるようなカタチになり、B（B1／B2）タイプは沈み込むようなカタチになります。

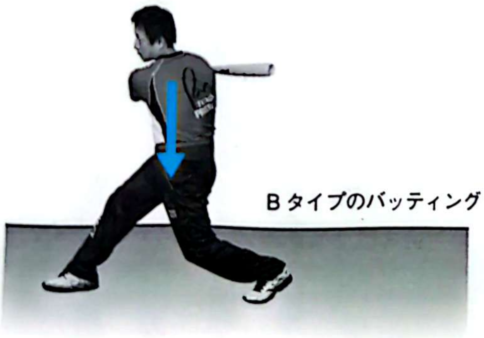
A（A1／A2）タイプは、軸ポイントのみぞおちを基点に上下に伸びた背骨を伸展させるカタチが自然で安定した動きとなるため、身体全体が伸び上がる意識だと身体をダイナミックに使うことができます。

B（B1／B2）タイプは、軸ポイントである首付け根と股関節の間にある背骨とみぞおちを圧縮していくと動きが安定するため、全身が沈み込むカタチだと身体能力をフルに活かせます。

さらにB（B1／B2）タイプにとって積極的に動かしたい可動ポイントである膝は、前へ折れ曲がる可動域を持っています。軸として基点にしたい軸ポイントである股関節と足底を連動させたいBタイプにとっては、その途中にある膝をうまい具合に抜きたいものですが、膝を前に曲げて抜くと身体全体は沈むカタチになります。別の言い方をすれば、軸を

Bタイプの全身下降

Aタイプの全身上昇



Bタイプのバッティング

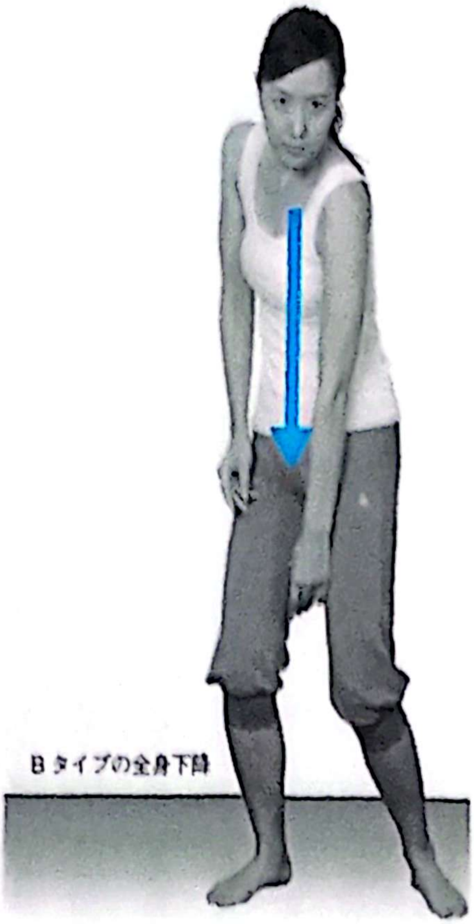
Aタイプのバッティング

A（A1／A2）タイプは、軸ポイントのみぞおちを基点に上下に伸びた背骨を伸展させるカタチが自然で安定した動きとなるため、身体全体が伸び上がる意識だと身体をダイナミックに使うことができます。

B（B1／B2）タイプは、軸ポイントである首付け根と股関節の間にある背骨とみぞおちを圧縮していくと動きが安定するため、全身が沈み込むカタチだと身体能力をフルに活かせます。

さらにB（B1／B2）タイプにとって積極的に動かしたい可動ポイントである膝は、前へ折れ曲がる可動域を持っています。軸として基点にしたい軸ポイントである股関節と足底を連動させたいBタイプにとっては、その途中にある膝をうまい具合に抜きたいものですが、膝を前に曲げて抜くと身体全体は沈むカタチになります。別の言い方をすれば、軸を

CamScannerでスキャン



Bタイプの全身下降

Aタイプの全身上昇

Bタイプのバッティング

Aタイプのバッティング

CamScannerでスキャン

安定させて動作したいBタイプは、身体を沈めるほうがナチュラルなのです。

一方のA（A1／A2）タイプにとって膝は、足底の上に垂直に立てたいので身体の前で折ることはしません。同じ軸ポイントである膝とみぞおちを連動させて軸を安定させたいAにとって抜きたい意識があるとすれば股関節部位ですが、腰を折るよりも解放させるほうが闊達な可動となるため、結果として全身を伸び上げるように動作するほうがナチュラルなのです。

CamScannerでスキャン

⑥ 引き手／押し手の主動 A／B

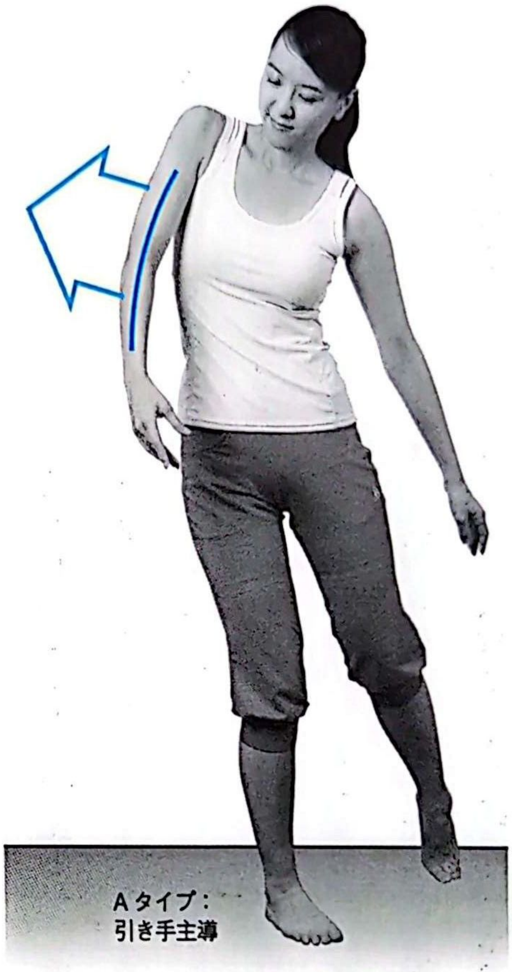
野球のバッティングでバットを振りぬくときには、両手でしっかりとバットをグリップして両手に同じような圧力をかけながら動作することは、絶対的な基本です。どちらかの手がおろそかになってしまったり、ボールをインパクトした直後に片手が離れてしまうようなスウィングは避けなければなりません。

野球のバッティング、ゴルフのスウィング、左右のどちらかに物を押し込んだり、引き込んだりする動作などにおいて、進行方向、出力方向の前側の手で身体を引き込むように使うことで全身が無理なく連動するのは、A（A1／A2）タイプです。

一方のB（B1／B2）タイプは、後側の手で押し込むようなイメージで出力すると安定してダイナミックな動作になります。

これらは、軸を作る際にAタイプが前足上に、Bタイプが後足上にそれぞれ作ることと密接に関係している特性です。走る行為においても、Aタイプは腕を前方へ振り出しながら身体をガイドし、Bタイプは腕を後方から押し出しながら身体を運ぶイメージだと、それぞれの特性に適った動作を導くことができます。

Bタイプ：
押し手主導



Aタイプ：
引き手主導

Bタイプの
ゴルフ・スウィング

Aタイプの
ゴルフ・スウィング

CamScannerでスキャン

1タイプと2タイプの特性

① 人差指と橈骨・脛骨／薬指と尺骨・腓骨　1／2

コップを持つときもカバンの取手を持つときも、ヒトはなにげなく人差指か薬指かを基点に持っています。それらは無意識に行なっていることですから作為的にどちらかを意識する必要はありません。そもそも4スタンス理論における特性は、すべてが本来、不随意であるべきなのです。

1（A1／B1）タイプは、動作の出口として手足を使う場合はもちろん、全身連動のなかで手足を動かす際には、人差指を基点に行なっています。

2（A2／B2）タイプは、薬指が基点です。

どちらかにのみ力を入れて動作を行なう、ということではありません。あくまで手足の振る舞いの基点として存在する、ということです。

さらに、これら基点である指はそれぞれ、前腕の骨に延長しながら機能します。前腕、つまり肘関節から手首の間には、橈骨と尺骨という2本の骨が存在しています。前腕が内

外へ回転するときには、この2本がねじれることで回転する、とイメージしがちですが、そう単純ではありません。たしかにねじれることはねじれるのですが、2本の骨の間の中央を支点に回転しているのではなく、どちらかの骨を基点（軸）に他方の骨が動き、結果として前腕全体がねじれるのです。

この基点の骨は、それぞれ人差指と薬指に延長されて機能しています。ですから手首、足首の幅は、すなわち人差指から中指をはさんで薬指までの3本指の幅となります。

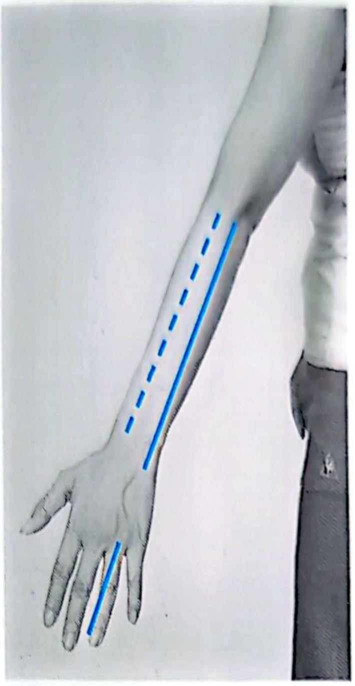
1タイプの基点（軸）である人差指は、その延長上に前腕の橈骨が存在します。2タイプは、薬指とその延長の尺骨が基点（軸）となります。

たとえば、前方に腕を伸ばし、腕を内外へ回転させるような動きをする場合、1（A1／B1）タイプは、人差指を突き出し、その延長上の橈骨までを基点（軸）にねじると安定してスムーズです。

一方の2（A2／B2）タイプは、薬指を突き出し、その延長上の尺骨を基点（軸）にねじるほうが自然です。

腕同様、足も同じ特性を持っています。1タイプは、足の人差指から足首上の脛骨が基点（軸）となります。2タイプは、足の薬指から足首上の腓骨が基点（軸）になります。

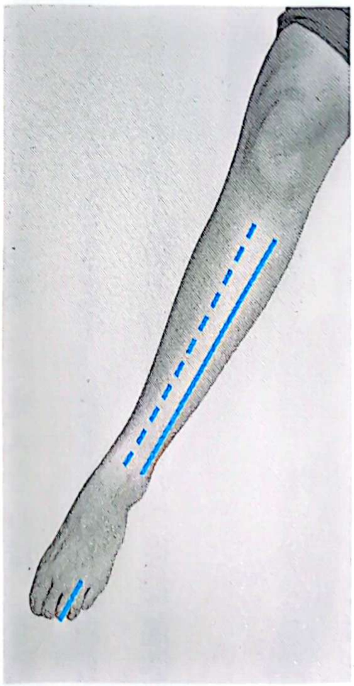
1タイプのボウリング



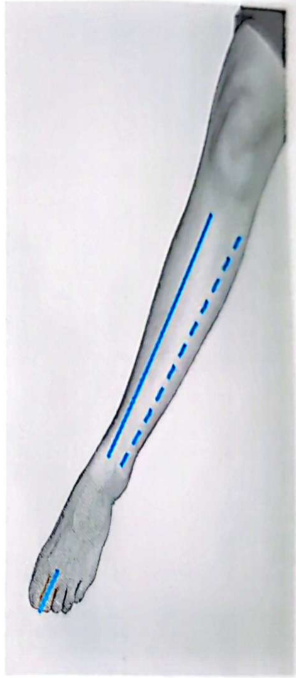
2タイプ：薬指と尺骨（＝ー）

1タイプ：人差指と橈骨（＝ー）

2タイプのボウリング



2タイプ：薬指と腓骨（＝ー）



1タイプ：人差指と脛骨（＝ー）

CamScannerでスキャン

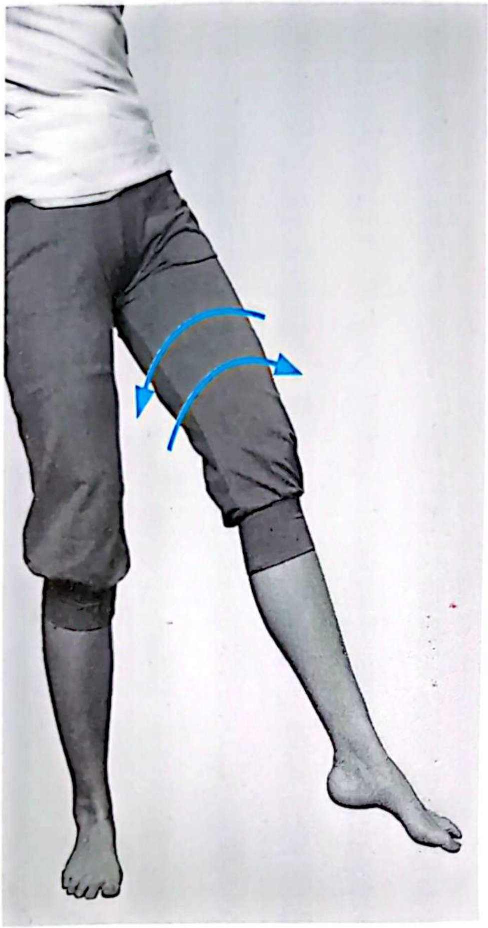
②

上腕と太腿の内側回転／外側回転 1／2

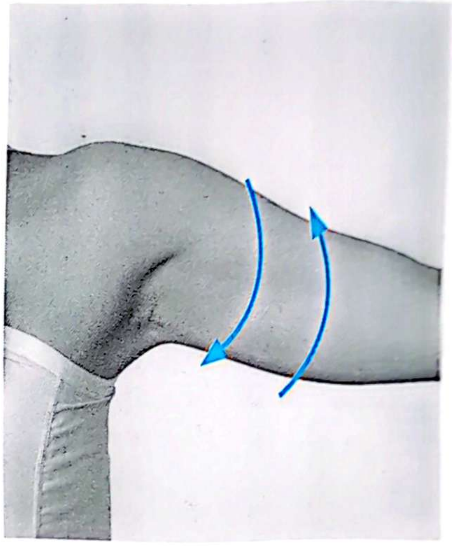
ヒトは、同じ構造の骨格を持っている以上、たいていのことであれば、誰もが同じ動作を同じように行なえます。たとえば、椅子に座った状態から「太腿を閉じながら立ち上がりなさい」と言われれば、もちろん誰でもできます。筋肉の発達した成人ならば、骨格に頼らず筋肉の力にものをいわせて強引に立ち上がることもできます。ところが、傍からは「太腿を閉じながら」というふうに見えていたとしても、太腿そのものは外へ回転運動をしながら立ち上がっている人もいるのです。

この特性は、体幹が手足という末端に連動を伝達する際に生じる差異です。全身を使った動作の動き出しの時点で、体幹から末端の入り口である両肩、そして両股関節に動作を伝えるときに、4スタンスタイプに由来する特性が顕れます。これらのタイプ毎の特性に従うことによって、それぞれの可動域を十分に活かしながら、無理のない安定した動作が全身連動によって行なわれるのです。

1（A1／B1）タイプは、動作の初動の段階で両肩関節から肘までの上腕が内側へ回転します。同じく股関節から膝までの太腿も内側へ回転して動作をリードします。あくまで動

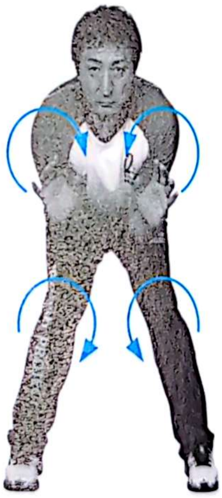


1タイプ：太腿の内側回転／2タイプ：外側回転



1タイプ：上腕の内側回転／2タイプ：上腕の外側回転

2タイプの
サッカーの
ゴールキーパー



1タイプの
サッカーの
ゴールキーパー

き出しの時点での特性なので、傍から識別することはなかなか難しい特性です。

2（A2／B2）タイプは、動作の初動で上腕が外側へ回転します。太腿も同様に外側へ回転することで連動のきっかけを作ります。あくまで初動での特性ですから、たとえば1タイプは内股で2タイプはガニ股、ということではありません。

そして、これらの動作の特性は、末端の先へ行くと明確な特性となって顕れます。1タイプは、上腕が内側へ回転する初動が肘から先の橈骨を基点とする動きに繋がり、さらには人差指へと達します。脚においては、太腿の内側回転が膝から下の脛骨へ繋がり、足先の人差指へ達するのです。

2タイプは、上腕が外側へ回転する初動が肘から先への尺骨へ繋がり、手の薬指の基点へ達します。脚は、太腿の外側回転が膝から下の腓骨へ繋がり、足先の薬指へと基点を連動させていくのです。

③

上腕と前腕、太腿と脛の内側回転／外側回転

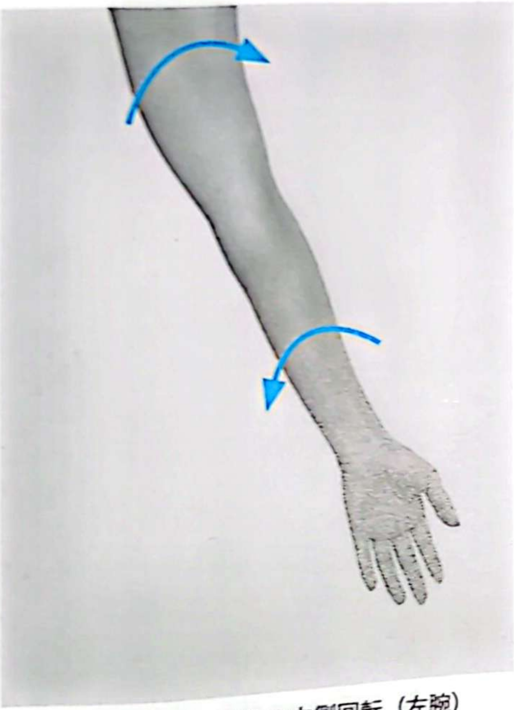
A1／A2／B1／B2

前項の［上腕と太腿の内側回転／外側回転］の特性は、1タイプと2タイプの分類による差異でした。さらに体幹から上腕と太腿に伝達される特性は、末端の先、手足の指先まで共鳴していく、ということを述べました。

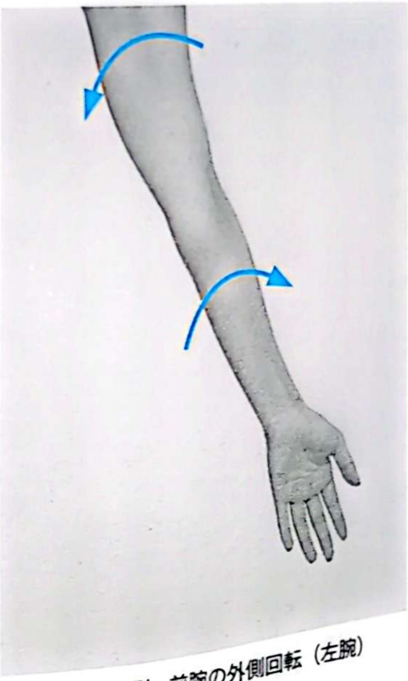
ところが、この1／2タイプによって差異が生じる特性が、AタイプとBタイプの分類によって生じる特性と絡み合うのです。軸ポイントの組み合わせなどの差異と相互に影響し合った結果、この項の特性として顕れます。

A（A1／A2）タイプは、上腕（肩から肘まで）および脚における太腿の内／外回転の特性が、前腕（肘から手首まで）および脚における脛では真逆に顕れます。つまりA1は、上腕が内側回転すると前腕は外側回転、また太腿が内側回転すると脛は外側回転するのです。

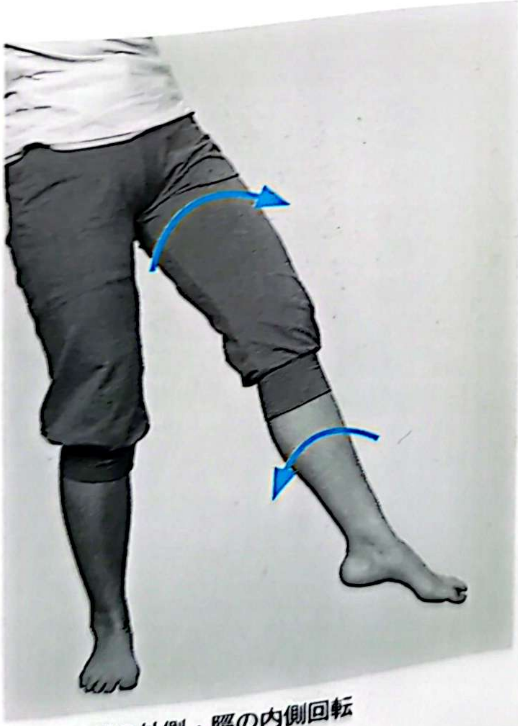
ところがB（B1／B2）タイプは、上腕および太腿の内／外回転は、腕および脚全体が同じ方向に引き継がれます。B2タイプならば、上腕は外側回転して初動し腕全体と連動していきますが、そのときの前腕の動きも外側回転となり、脚においても同様の特性となります。それによって全身が柔軟に連動していきます。



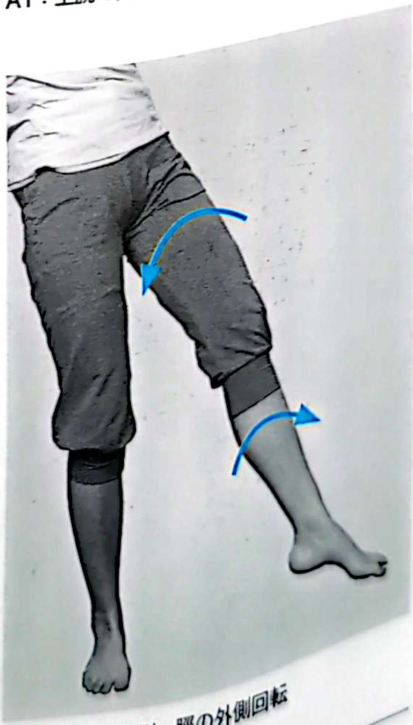
A2：上腕の外側・前腕の内側回転（左腕）



A1：上腕の内側・前腕の外側回転（左腕）

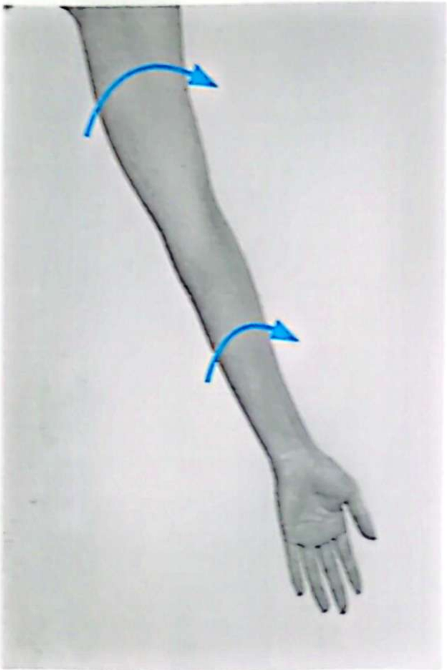


A2：太腿の外側・脛の内側回転

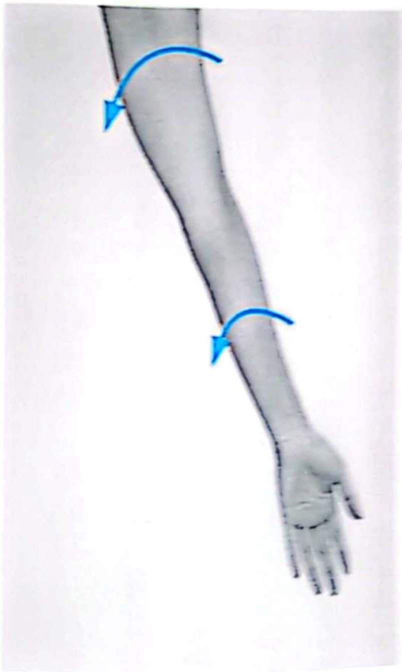


A1：太腿の内側・脛の外側回転

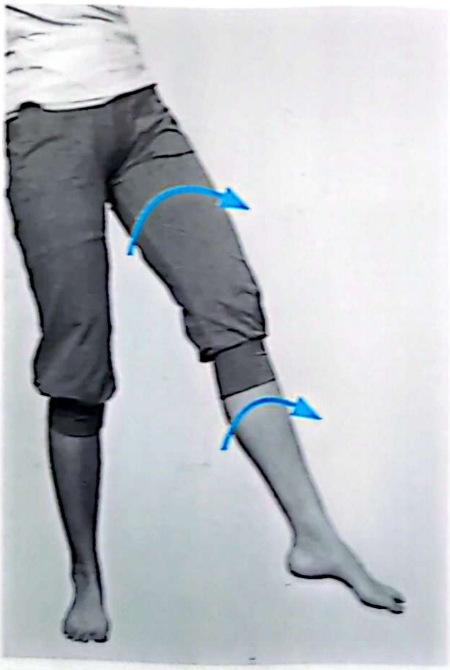
CamScannerでスキャン



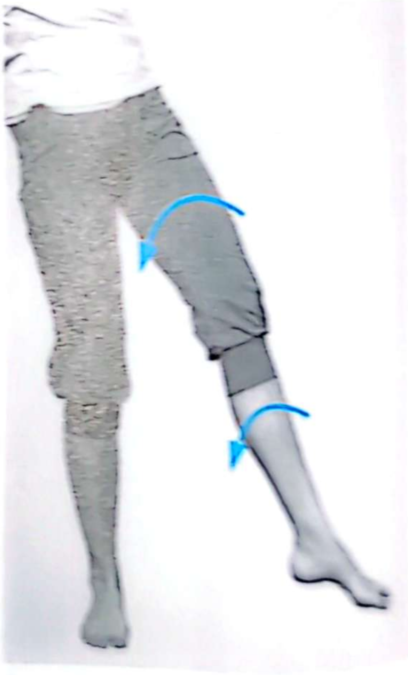
B2：上腕の外側・前腕の外側回転（左腕）



B1：上腕の内側・前腕の内側回転（左腕）



B2：太腿の外側・脛の外側回転



B1：太腿の内側・脛の内側回転

CamScannerでスキャン

同側連動／対角側の連動　クロス／パラレル

平成に入ってから「ナンバ」という動作形態が再評価された時期がありました。簡単にいえば「右の手足、左の手足を同時に出す歩きかた」という形態を指しているようです。江戸時代の飛脚などは、これで驚くほど長い距離を走り続けることができたらしいとのこと。これには確たる証拠が残っているわけではないようですが、この動きかたが効率の点で優れているということで、スポーツ界などで注目されたのでしょう。

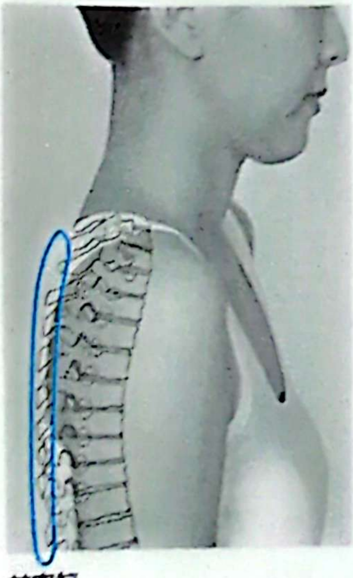
この「ナンバ」動きを、単純に「同側の手足を同時に出す」動作だとするならば、レッシュ理論にとって「ナンバ」は、実にパラレル（A2／B1）タイプ的振る舞いだということができます。なぜならば、パラレルというスタンスタイプを持った人々は、体幹を可動させる際に、左右の同側を連動させるのが自然であり、そうすることでコア・インパクト（体幹主動）を十分に発揮できるようになるからです。

もう一方のクロス（A1／B2）タイプは、体幹の左右対角側を連動させるとスムーズでダ

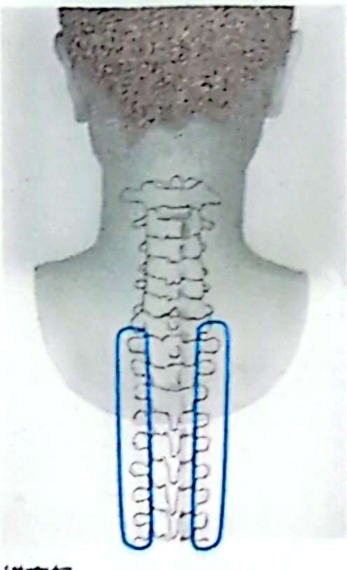
イナミックな動きとなります。

これらの特性は主に、それぞれのタイプにより脊椎（背骨）のなかの基点（軸）が異なることから顕れるものです。脊椎には、複数の突起が付いています。そのなかでも、脊椎中央（後方）に付いている棘突起と正面から見て左右に付いている横突起が、ヒトの体幹の動きの基点として重要な役割を果たしています。

脊椎



棘突起



横突起

パラレルのバッティング

クロスのバッティング

パラレルタイプ：体幹の両側／クロスタイプ：体幹の対角側

パラレル＝-----、クロス＝——

CamScannerでスキャン

パラレルタイプの基点（軸）となるのは、棘突起です。脊椎の中央にあるため、パラレル（A2／B1）タイプの体幹は、脊椎そのものを中心にスピンするように動きます。そのため、身体をねじったりするさいには前後左右方向への動きが顕著になります。この特性と軸ポイントの組み合わせが影響しあって、パラレルタイプは、あたかも身体の前後の面で入れ替えたり、左右の面で入れ替えたりするような動きになります。これら体幹の面の入れ替えが手足など末端に連動していきますから、左右の手足がそれぞれ同時に入れ替わる、つまり「ナンバ」的なカタチになるのです。

クロス（A1／B2）タイプの基点となるのは、横突起です。脊椎に左右に分かれて付いている突起が基点です。ですから体幹の動作も、脊椎中央のみの棘突起の基点とは異なり、左右の幅が影響します。パラレルの背骨を中心にスピンするような体幹の動きではなく、左右の幅をスライドしていくような特性が顕れます。さらに軸の組み合わせとも影響し合うことで、体幹の対角線上の部位が連動するような特性となるのです。

体幹（胴体）とは左右の肩と左右の股関節を結ぶ四角形を指しますが、クロスタイプにとっては、これらの部位が対角上で連動するのです。右の肩は、左の股関節と連動し、左肩は右股関節と連動することで体幹が主動します。

これらの特性は、手足など末端にも連動していきます。ですからクロス（A1／B2）タイプにとっては、右手は左足、左手は右足とそれぞれ連動するほうがより安定してスムーズです。

パラレルのキック

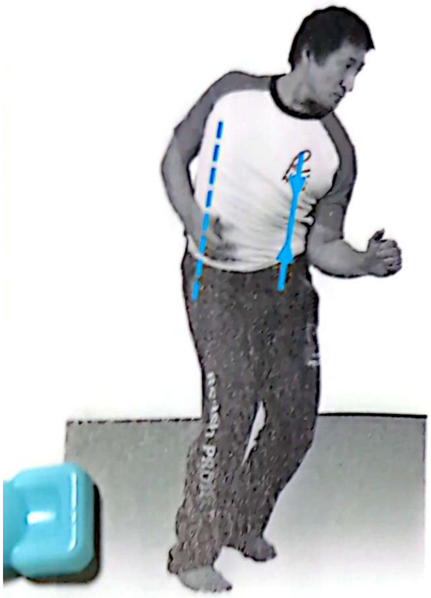
クロスのキック

パラレルのパンチ

クロスのパンチ

ここで挙げた特性のみならず、すべての特性は他の特性と相互に絡み合っています。すべての特性の組み合わせによって4スタンスタイプ毎の身体の使いかたが特徴づけられるのです。

A1：対角側同士が伸展して連動


B1：同側同士が圧縮して連動

A2：同側同士が伸展して連動

B1：対角側同士が圧縮して連動

たとえば体幹の部位の連動のしかたは、この「同側連動、対角側連動」と「体幹の圧縮、伸展」の特性を併せるとA1は「左右肩と左右股関節の対角側同士が伸展して連動」となり、以下A2「左右肩と左右股関節の同側同士が伸展して連動」、B1「左右肩と左右股関節の同側同士が圧縮して連動」、B2「左右肩と左右股関節の対角側同士が圧縮して連動」となります。

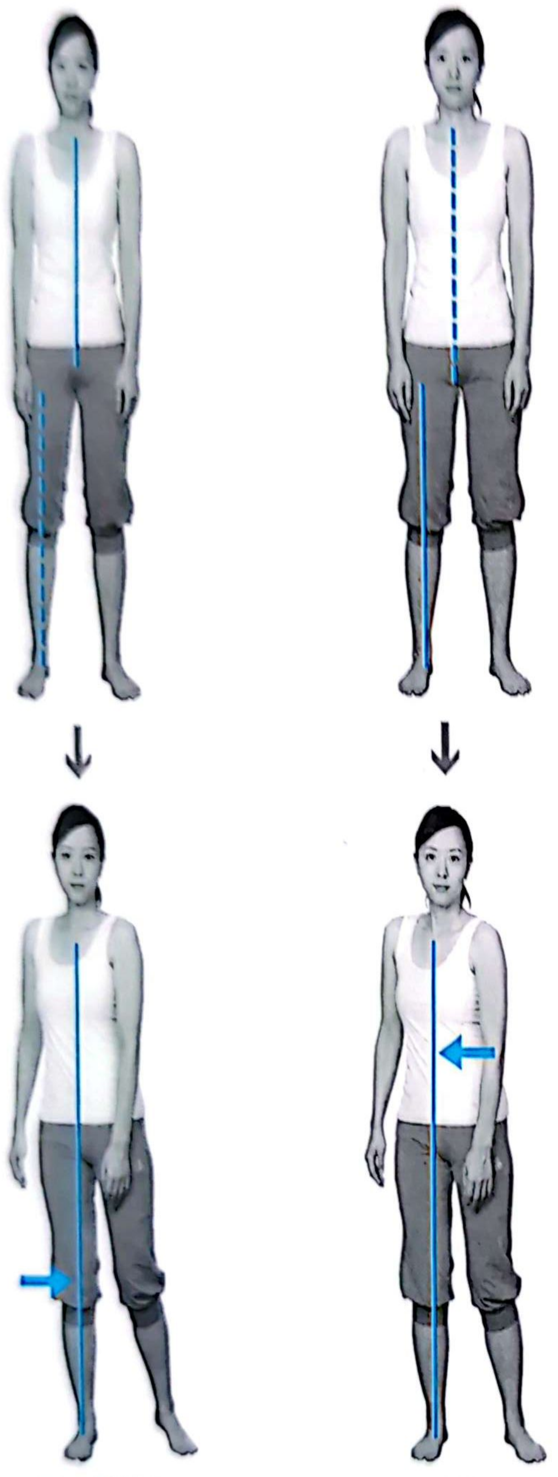
②上半身／下半身の主動イメージ　クロス／パラレル

ヒトは、なによりもまず「両足で地面をしっかりと踏みしめて立つ」ということが活きた動作の大前提です。このことを鑑みれば、どのスタンスタイプも共通して下半身が主動する、ということになります。ただこの条件を満たしたとしても、全身を連動させていくなかで下半身を主動させてコントロールしていくクロス（A1／B2）と、上半身を主動させてコントロールさせていくパラレル（A2／B1）と分けることができます。これらは、カタチとしての現象というよりも、感覚としての特性です。

この特性の違いは「脊柱の横突起と棘突起という部位のどちらを主動させるか」というクロス／パラレルを分類する根本的差異に依っています。この項では、軸を作るさいのイメージについて記述します。

クロス（A1／B2）タイプは、左右の足上に上半身を乗せこむことで軸を作りこむイメージです。左右のどちらかの足底に膝、股関節を垂直に立て、その上に首の付け根、みぞおちを乗せこんでいくことで軸を形成するのです。そのため下半身を安定させ上半身を乗せこむという下半身主動イメージのほうがナチュラルです。

パラレル（A2／B1）タイプは、首の付け根、みぞおちの下に左右どちらかの股関節、膝部位と足底を組み込むことで軸を形成します。そのため上半身を安定させて下半身を入れ込むイメージだとスムーズに軸が作れるのです。



クロスの軸作り

パラレルの軸作り

③ 斜度への対応

クロス／パラレル

自然をステージして競うゴルフなどにおいて、地面の斜度をしっかり把握することは大切なことでしょう。ヒトは、地球の重力が向かう線にたいして水平・垂直の座標を察知する優秀な感覚を持っており、体勢を補正する装置として「首」、「手首」、「足首」などが活躍することは本書中ですでに述べました。

ただし、クロス（A1／B2）タイプとパラレル（A2／B1）タイプでは、地面の斜度への対応感覚が異なっています。地球の重力の向かう線に対する対応のしかたが異なるのです。

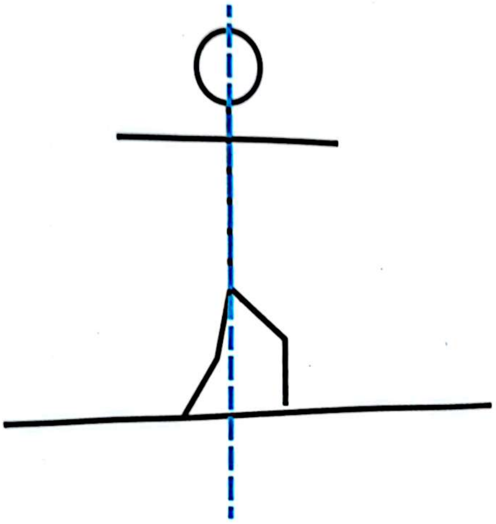
この特性は主に、脊椎の左右に付いた横突起を基軸に軸シフトをするクロスにたいして、脊椎の中央に付いた棘突起を基軸に軸シフトするパラレルとの違いによっています。これによりクロスは、体幹の肩と対角上の股関節を連動させながら軸をコントロールします。パラレルは、体幹の肩と同側の股関節を連動させながら軸を保っていくのです。

さらに様々な特性が絡み合うことで、たとえば傾いた地面で動作を行なう場合、クロスタイプはまず重力の向かう軸線にたいして垂直・水平を保つ体勢をとろうとし、そのうえで動作の安定を図ります。一方のパラレルタイプは、たとえば傾いた地面に立っていても、

まずはその角度に付き合い体幹を斜めに傾けても、直接な動作のなかで軸の安定を保っていくのです。

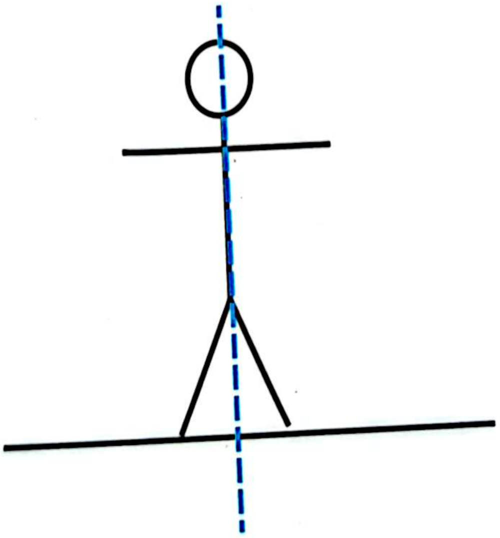
わずかな斜度でも「絶対的」な重力の向かう軸に対応して動作を安定させようとするクロスにたいして、「相対的な」斜度に沿って体勢を対応させつつ動作しようとするパラレル、という言いかたもできるでしょう。

クロスタイプ



重力に対する絶対的な垂直意識

パラレルタイプ



斜面に対する相対的な垂直意識

④ 身体の内側／外側の面の主動イメージ　クロス／パラレル

軸を形成するのは骨格ですが、骨格が4種類の構造を持っているわけではありません。この4タイプの差異は、あくまで身体と脳のコミュニケーションのなかで生じます。脳の働きを抜きに4スタンス理論を語ることはできません。

脳の働きと4スタンス理論の関係について本書では詳しく言及はしませんが、脳と密接に関係している以上、身体を使ううえで「意識」、「イメージ」ということは大切です。これらも身体部位の可動域と同じくらい明確なものです。

本書では動作を行なう際に「特定の部位が身体をリードする」、「主動することでガイド役となる」、「初動で特定方向の動きをすることで連動を促す」などといった記述がされています。これらを明確にするのは、やはり脳からのイメージであり、意識です。

たとえば人差指と親指で音を鳴らす、いわゆる「指パッチン」という行為がありますが、この音はアナタの手の何処で鳴っていますか？　丸めた手の平あたりで鳴っていますか？　それとも手の甲あたりで鳴っていますか？　これらは、いってみればイメージですが、これも4スタンスタイプによってはっきりと差異の生じる特性です。

ヒトの身体には、スタンスタイプによって動作を主動して導く面が異なるという特性があります。ヒトの身体には、内側の面と外側の面が存在するのです。

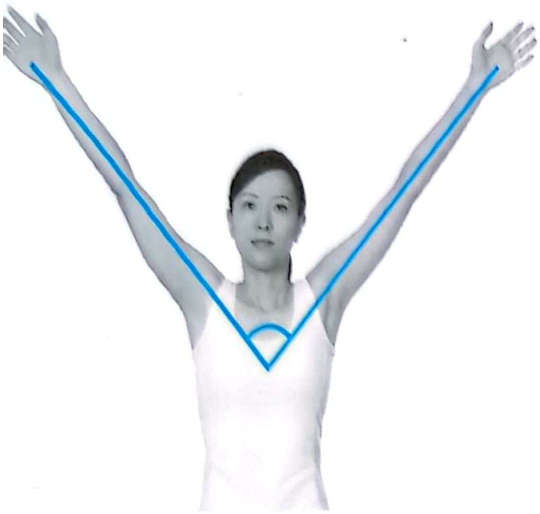
ただし、これらの内面、外面のイメージは、ヒトの身体を二次元的に捉えているとしっかり把握することは困難です。ヒトの身体は、あくまで三次元であり、立体的です。これは、本書の記述すべてにいえることですが、つねに身体を立体的にイメージするよう心掛けてください。軸を作る際の5ポイント部位に関しても、つねに立体的に捉えなければ、本当の軸作りは体感することはできません。

そのうえで、ヒトの主動面を正しく知るには、ヒトの姿勢のもっとも根本的なカタチを考える必要があります。ヒトの身体は、立位姿勢がもっとも自然な姿勢ではありません。レッシュ理論は、体幹や四肢がもっとも自然に解放したカタチが、ヒトにとっての根本的な姿勢であると考えています。手足が体幹から伸びる角度は、立位姿勢のそれのように、垂直・水平であることがもっとも自然なのではありません。

大きく両手を広げてアクビをしてみてください。そのときの両手の角度が、ヒトが本能的に腕を解放した角度です。この角度に両腕を広げたときが、もっとも肩などの関節の可動域を活かせるのです。両足も同様です。アクビで作った両腕と同じ角度で両足を広げた

ときが股関節などの可動域をもっとも自然に活かせます。これらの角度をレッシュ理論では「自然開腕・開脚角度」と呼んでいます。

また、両手、両足をそれぞれ胸の高さ、腰の高さで「自然開腕・開脚角度」にして投げ出した、あたかも赤ん坊が母親の体を抱き込むような状態のとき、ヒトはあらゆる部位の可動域がもっとも解放されます。この「抱き込みポーズ」の状態で、身体の内側に位置した面がクロス（A1／B2）タイプの主動面です。身体の外側の面がパラレル（A2／B1）タイプにとっての主動面となります。



両手を上げて自然にアクビする：自然開腕角度

動作の主動面

抱き込みポーズに見られる動作の主動面

クロス（A1／B2）タイプは、手であれば平の部分、肘ならば内面である屈曲側、肩も身体の内面にある側、そして体幹においては胸側の面が、主動して動作を導くイメージです。どんな全身の連動であっても、身体の内側の面でことを起こすイメージがクロスタイプにとって自然であり、逆に外側の面にイメージを持ったまま動作をしづつけると安定を欠き、確実で安全な動きが妨げられてしまいます。腰から下の部分に関しても内面というイメージを保つことで動作がナチュラルとなるでしょう。

一方のパラレル（A2／B1）タイプは、手の甲から肘の外側の面、肩の外面から背中に渡るイメージを持つとスムーズで伸びのびとした動作が行なえます。身体の内面にイメージを持ち続けると、ナチュラルな連動を妨げてしまいます。下半身に関しても外面というイメージを持つことで安定した動作を発揮することができます。

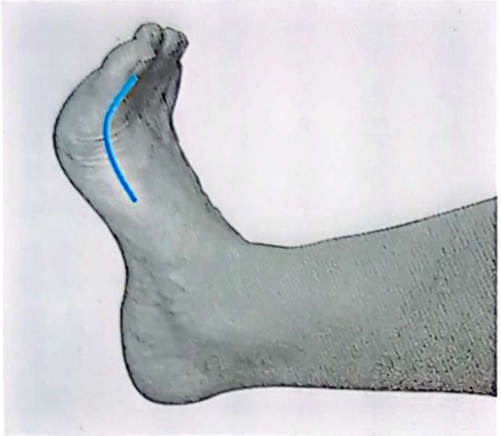
⑤ 手足における屈曲・背屈 クロス／パラレル

両手の指先をつけて、両腕で大きな環を作ってみます。両手の平を胸の方へ向けるか、甲を胸の方へ向けるかすると、その向きによって全身の可動域など連動のしやすさが異なってきます。これらは、スタンスタイプによって5ポイント部位の内面と外面のどちらかが主動面なのかが振り分けされているためです。

両腕で環を作る

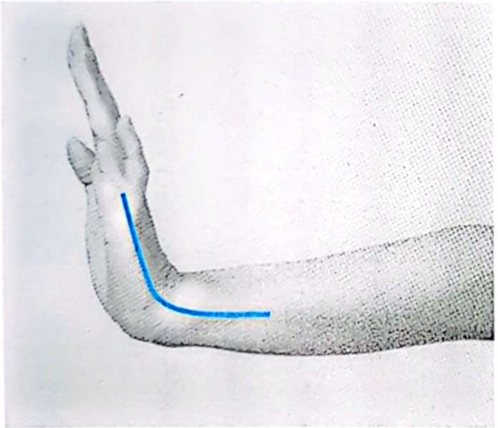
両腕で環を作った際、手の平を胸の方へ向けた場合は手首は内側へ曲がった屈曲状態、手の甲を胸へ向けた場合は手首は外側へ反った背屈状態になります。

CamScannerでスキャン

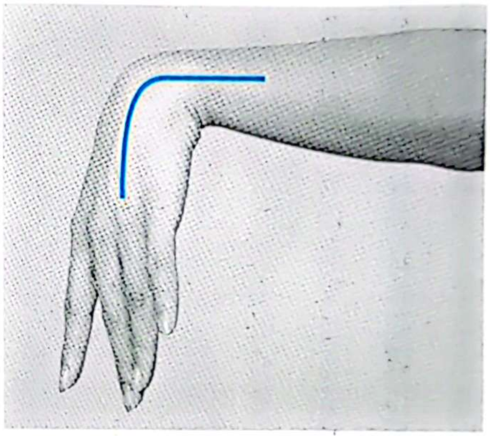


パラレルタイプ：足指の背屈

クロスタイプ：足指の屈曲



パラレルタイプ：手首の背屈



クロスタイプ：手首の屈曲

パラレルのピッチャーのトップ位置

クロスのピッチャーのトップ位置

CamScannerでスキャン

クロス（A1／B2）タイプは、手首を内側へ屈曲させる状態だと、腕から全身の連動をとりやすい特性を持っています。両腕で作った大きな環の両手の平を胸へ向けて手首を屈曲させ、腕全体の内側の面を主動させるイメージだとより全身がスムーズに連動していくのです。

一方のパラレル（A2／B1）タイプは、手首を外側へ背屈させると連動がしやすくなります。両腕の環も手首の甲から外側をイメージすると安定して全身が連動していきます。体幹を内側へたわませるような状態でも、身体の外側の面、つまり背中側を主動させるイメージだと全身の可動域が活きてきます。

クロスタイプの野球のピッチャーは、ボールを握った手首をボールリリースにかなり近い局面まで内側へ曲げこんでおくと同タイプの特性をうまく活かせます。パラレルタイプのピッチャーは、ボールをグローブから離した直後から、手首が真っ直ぐ、もしくは反り気味にすることで力強い連動を行なうことができるのです。

足においては、足指の関節にこの特性が顕れます。クロスタイプは足指を内側へ曲げこむと動作が安定します。パラレルタイプは足指を外側へ反らすと力強い動作を導くことができます。

CamScannerでスキャン

タイプ特性をリセットする基本的両肘位置 A1/A2/B1/B2

軸で体幹をコントロールし動作を支配するために大切なのは、各スタンスタイプにとって自然に特性が活かせる状態に身体をおくことです。それが動作前の「構え」という行為ですが、動作の最中であってもあらゆる部位が特性に適った可動のできる状態にリセットしておくのも実に効果的です。

これまで各スタンスタイプの特性や、それによって顕れるカタチや現象を述べてきましたが、「肘の位置」は、とくに自分のタイプ特性を活かすための指標の一つとなります。

様々な特性が絡み合った結果導かれる「肘の位置」ですが、とりわけ上腕・前腕の内／外へ回転する特性や手首の内／外への曲がりかたなどが影響しています。

A1タイプは、人差指を合わせて、両腕を真上に伸ばし両手首を反らさないように胸の前で降ろしていくと、止まった肘の位置は「首の両端の下」になります。

A2タイプは、薬指を合わせ、両腕を真上に伸ばし手首を反らしつつ胸の前で降ろしてい

くと、止まった肘の位置は「身体の真側面」になります。

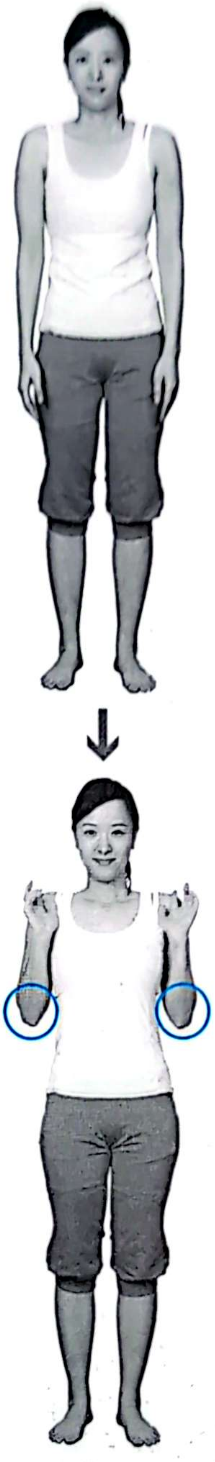
B1タイプは、両手首が内へ曲がらないように意識しながら人差指を肩鎖関節に近づけると、止まった肘の位置は「身体側面の後方」になります。

B2タイプは、両手首を内側へ曲げながら薬指を肩鎖関節に近づけると、止まった肘の位置は「胸の下」になります。

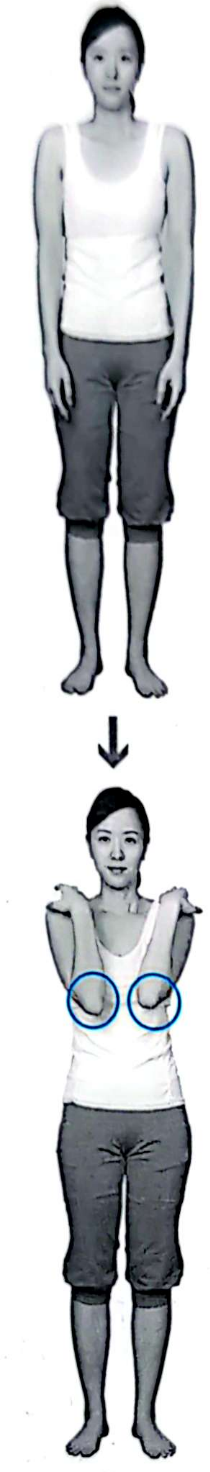
A1の肘位置の作りかた

A2の肘位置の作りかた

構えで軸を作るときや、動作の最中でも、自分のスタンスタイプに適った肘位置を確認することは、自分にとって身体能力をより有効に使えるヒントとなるでしょう。



B1の肘位置の作りかた

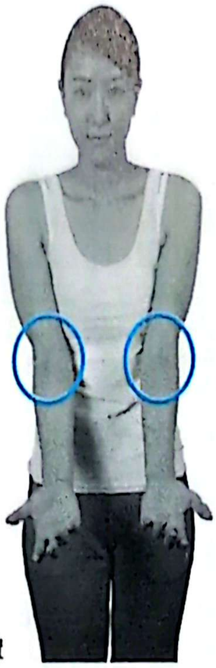


B2の肘位置の作りかた

CamScannerでスキャン

B1の肘位置

A1の肘位置


B2の肘位置

A2の肘位置

CamScannerでスキャン

2

軸シフトのリズム A1／A2／B1／B2

各4スタンス・タイプがそれぞれの軸をしっかりと作って動き始めると、5/5垂直軸をはじめとして3/5動作軸などが絶妙に連携しながら実際の動作が完成していきます。その軸の一連の動きは、「軸シフト」と呼ばれています。この軸シフトは、どのスタンスタイプでもよどみなく流れていきますが、それぞれのタイプによって異なる特徴的なリズムが生まれます。

他の複数の特性が絡みながらリズムの特性が生まれますが、たとえば全身を上昇させていく動作の挙動においては、全タイプの前提としてしっかりと地面を踏みしめる動作を行ないます。そのなかでA（A1／A2）タイプは、前足の足底、膝を揃え、そのうえにみぞおちを乗せこんで軸としつつ地面を踏みしめます。他方のB（B1／B2）タイプは、後足の軸ポイントである足底に同足の股関節を揃えて軸を作る過程で、間にある可動ポイントの同足の膝を曲げて抜くという段階を経るため、一度下降の動きが挟まります。どちらのタイプも挙動に時間差はありませんが、下降の動きが挟まるBタイプは、コンパクトなリズムのAタイプにくらべダイナミックなリズムが生じるのです。これらの特徴は、全身の軸シ

フトにおいても同様のリズムとなって顕れます。

またパラレル（A2／B1）タイプとクロス（A1／B2）タイプの軸シフトにおいては、パラレルは背骨の棘突起を基点に軸シフトが行なわれるのに対し、クロスは横突起を基点にして軸シフトが行なわれる違いがあります。背骨の中心線を基点にスピンするようなカタチのパラレルの軸シフトは、軸の切り替えはっきりした、いわゆるダイレクトなリズムとなります。一方、背骨の左右の線をスライドするようにシフトするクロスは、うねるようなリズムが生まれるのです。

これらを4タイプ別にまとめると、A1はコンパクトにうねるリズムの軸シフト。A2は、コンパクトでダイレクトなリズムの軸シフト。B1は、ダイナミックでダイレクトなリズムの軸シフト。B2は、ダイナミックにうねるリズムの軸シフト、となります。

これらのリズムは、各タイプの動作の全体的なカタチにも大きな影響を与えます。実際に動作をするうえで、自分のスタンスタイプのリズムを把握しておくことはとても重要なことです。ここで述べられたキーワードを、ぜひ心に留めておいてください。

「A/B」の特性

A(A1/A2)		B(B1/B2)
曲線的	体幹の柔軟性	直線的
前足	軸を作る足	後足
伸展	体幹の稼働	圧縮
上昇	全身連動のベクトル	下降
引き手	腕の主動イメージ	押し手

「1/2」の特性

1(A1/B1)		2(A2/B2)
人差指と 橈骨・脛骨	手足の基点指、基点骨	薬指と 尺骨・腓骨
内方向	上腕と太腿の回転	外方向

CamScannerでスキャン

「クロス／パラレル」の特性

クロス (A1/B2)		パラレル (A2/B1)
対角側	両肩と両股関節の連動	同側
下半身	上・下半身の主動イメージ	上半身
内側	動作の主動面	外側
屈曲	掌・足底の主可動	背屈
絶対的 (重力に対する垂直意識)	斜面に対応する意識	相対的 (斜面に対する垂直意識)

CamScannerでスキャン

「全タイプ」の特性

B		A
B1 上腕&太腿:内方向 前腕&脛:内方向	腕、脚の回転	**A1** 上腕&太腿:内方向 前腕&脛:外方向
B2 上腕&太腿:外方向 前腕&脛:外方向	腕、脚の回転	**A2** 上腕&太腿:外方向 前腕&脛:内方向
B1 身体側面の後方	基本的両肘位置	**A1** 首の両端の下
B2 鎖骨の下	基本的両肘位置	**A2** 身体の真裏面
B1 ダイナミックでダイレクト	軸シフトのリズム	**A1** コンパクトにうねる
B2 ダイナミックにうねる	軸シフトのリズム	**A2** コンパクトでダイレクト

CamScannerでスキャン

第6章

4スタンス タイプチェック大全

～自分の4スタンスタイプを見極める～

4種類存在する身体の使いかた、4方法からなる軸の作りかた、
果たしてアナタはどのタイプなのだろうか？
4スタンスタイプの各々の間に横たわる特性の違いを利用すれば、
自分がどのタイプに属するのかを見極めることができる。

CamScannerでスキャン

自分の4スタンスタイプを探るために大切なこと

注意：身体が歪んでいたり、ケガしていたりすると自己の4スタンスタイプの特性がきちんと出ない場合があります。

・筋肉に頼らず骨で感じる

4スタンスタイプとは、骨格の連動による身体の動作特性を分類したものです。全身の一つひとつの骨が効率的に連鎖し、全身の骨格が連動する流れが4種類存在する、ということです。

自分自身の全身連動の流れを把握するには、骨と骨の連鎖を妨げないよう注意する必要があります。ですから、4スタンスタイプ・チェックを行なう際は、筋肉に頼ることは止めましょう。

筋肉の助けは最小限にとどめて、あくまで骨と骨のやり取りを感じてください。自分の骨格がやりやすく安定しているか、ぎくしゃくしてスムーズでないか、を感じとってください。

・能力の優劣を考えない

このチェック法は、点数を競うテストではありません。身体能力を問うものでもありません。

たとえば「この方法で椅子から立ちにくければ…」という言葉が書かれていたとしても、「立てなければ駄目」なのではありません。ヒトは、必ず「椅子から立ち上がれる」のです。そのため

CamScannerでスキャン

の身体の使いかたが違うだけなのです。他人の目を気にせず、自分の身体の使いかたを思い出してください。

・「どちらもできる！」は、NG

4スタンスタイプ・チェックを行なっていて、「私は、どちらの方法も難なくこなせる！」と豪語する人がいます。だから、その自分は身体能力に優れている、というのでしょうか？ 一流と呼ばれるアスリートに、一連のタイプチェックを試してもらうと、必ずどちらかの方法がやりやすく、他方にやりにくさを覚えるようです。チェック動作をする前に一方のセットアップをしただけで「できません」と言い切る一流アスリートも多いのです。それは、彼らの研ぎ澄まされた感覚が、「自分のスタンスタイプではない身体の使いかたをすると危険だ」と訴えるからです。

・リラックスして行なう

本番で緊張しすぎて、練習通りのパフォーマンスができなかった経験は、誰にでもあるでしょう。テストではありませんから、なるだけリラックスして行いましょう。「普段のとおり」に振る舞えることが肝心です。

・他人と比べない

3人でタイプチェックを行なって、自分だけ違っている、ということに劣等感を持たないでください。他人と違う方法がやりやすいと感じたならば、それこそ自分のタイプを嗅ぎとれた、ということなのですから、むしろ喜ばしいことです。

また、それぞれのスタンスタイプには、それぞれに適ったリズムが存在します。たとえば複数で大縄跳びを行なったとします。自分はB2タイプで、自分の前に大縄を跳ぶふたりが続けてA2タイプだったとしましょう。前のふたりの跳び姿を見てしまうと、なにより影響を受けやすいのはリズムです。縄に入るリズム、脚を踏み切るリズム、これらは前のふたりと自分は違うのですから、とてもやりにくさを感じるはずです。

ですから、あまり他人のタイプチェックを観て自分のチェックを行なうことはお勧めしません。

・指示以外のことをしない

たとえば「肘から先を曲げる」という指示があります。肘を無理に曲げようとすると、上半身を後ろへ倒して体重を乗せて肘を曲げようとしたりしてしまいます。指示に記載される「部位」と「動作」、さらに動かす「順番」だけを考えて実行してください。

・スポーツにおける動作をイメージしない

プロのアスリートでも、チェック法によっては4スタンスのタイプ特性が出にくいケースがあります。その原因は、身体が歪んでいたり、何らかの故障があったり、と様々ですが、長年の練習によって自分のタイプ特性とは異なる身体の使いかたを身につけてしまっていることが原因の場合もあります。真面目に練習に取り組む人、素直に指導者の意見を聞く人ほど、この傾向が強いようです。

4スタンスタイプ・チェックでは、自分の愛好するスポーツの特定の動作と結びつけないように注意してください。あくまでチェック法は独立した動作として実行してください。

・素の自分と対話する

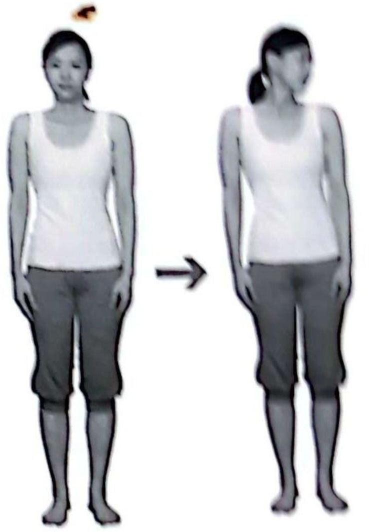
スポーツにおいても、日常生活においても、作為的な身体の使いかたは、結果的に自分のパフォーマンスを低下させます。4スタンスタイプの特性を発揮するということは、自分にとって自然で無理なく、安定していて力強い、いざとなればもっとも素早く動ける、そんな自分の本来の能力を最大限に発揮できる身体の使いかたなのです。身体の力みを抜いて、素の自分の反応を楽しむ、そんな余裕を持ってください。

[前足／後足で出力する]

A or B

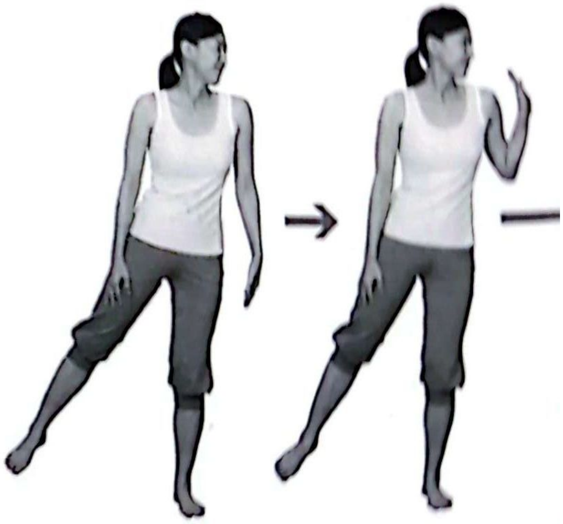
セットアップ

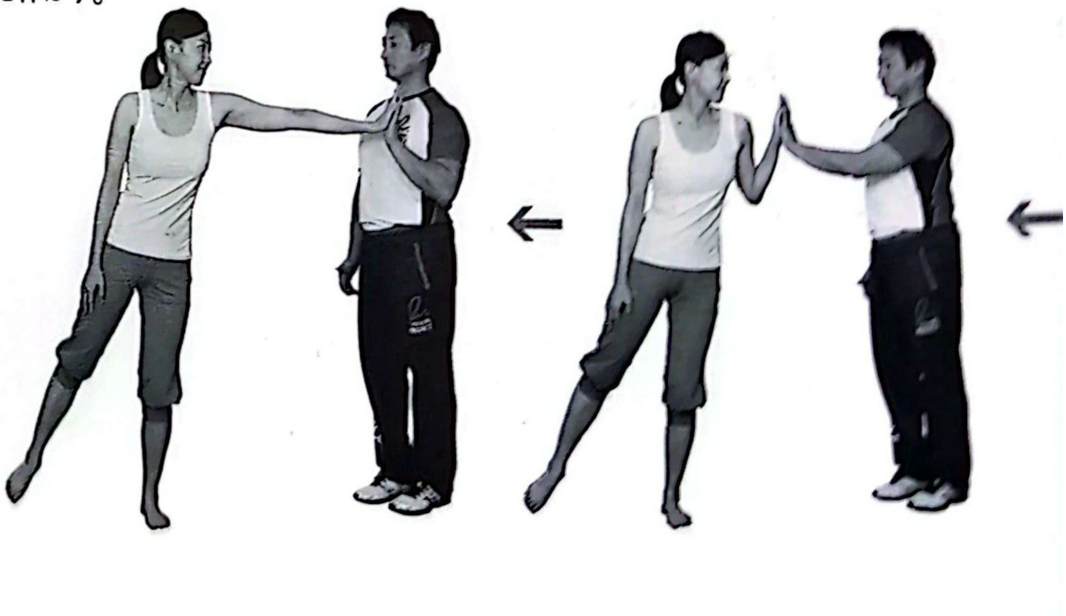
被験者は、正しく立つ(P52参照)。両足幅を股関節幅に開いてリラックスして立ち、無駄な力を抜く。そして、顔を左(左右どちらかは任意)に曲げる。この時点で被験者の左側が出力する動作の進行方向となり、それぞれ左足が前足、右足が後足となる。
パートナーは、被験者が顔を向けた側に被験者に向かって立つ。



テスト その1

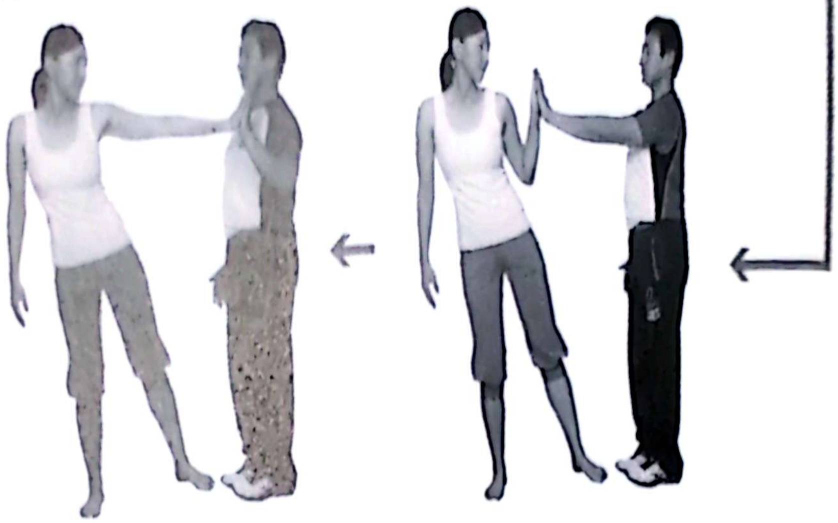
❶被験者は、顔を真左へ向けたまま、後足(右足)を軽く浮かして前足(左足)だけで立つ。
❷被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
❸パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
❹被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。





テスト その2

❶被験者は、顔を真左へ向けたまま、前足（左足）を軽く浮かして後足（右足）だけで立つ。
❷被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
❸パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
❹被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。



✕ No Good !

左手の平がパートナーの真正面からズレたり、真っ直ぐ伸ばす腕が上下左右にブレないように注意。

判定

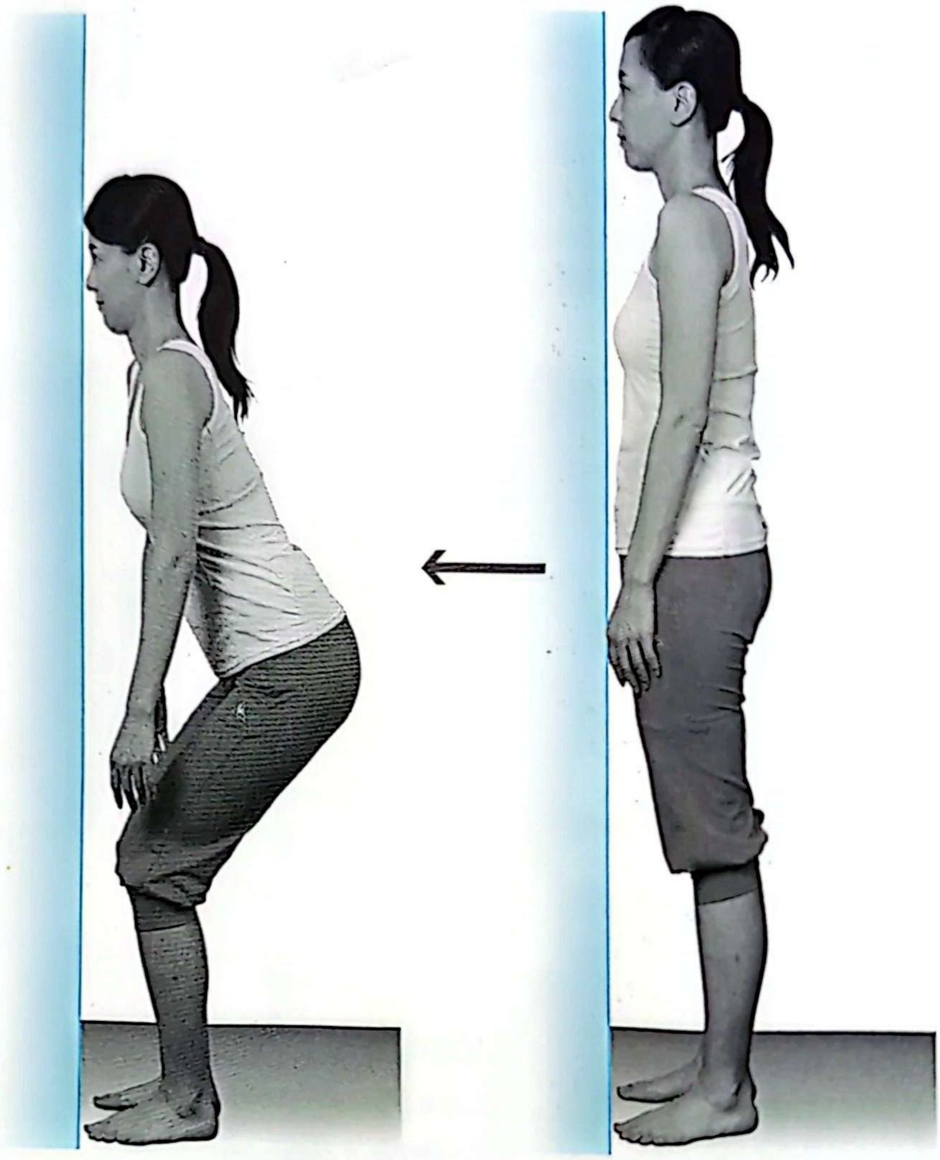
【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか？
【テスト その1】が上回っていれば → A（A1/A2）タイプ
【テスト その2】が上回っていれば → B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

[壁際でしゃがむ]
A or B

テスト その1

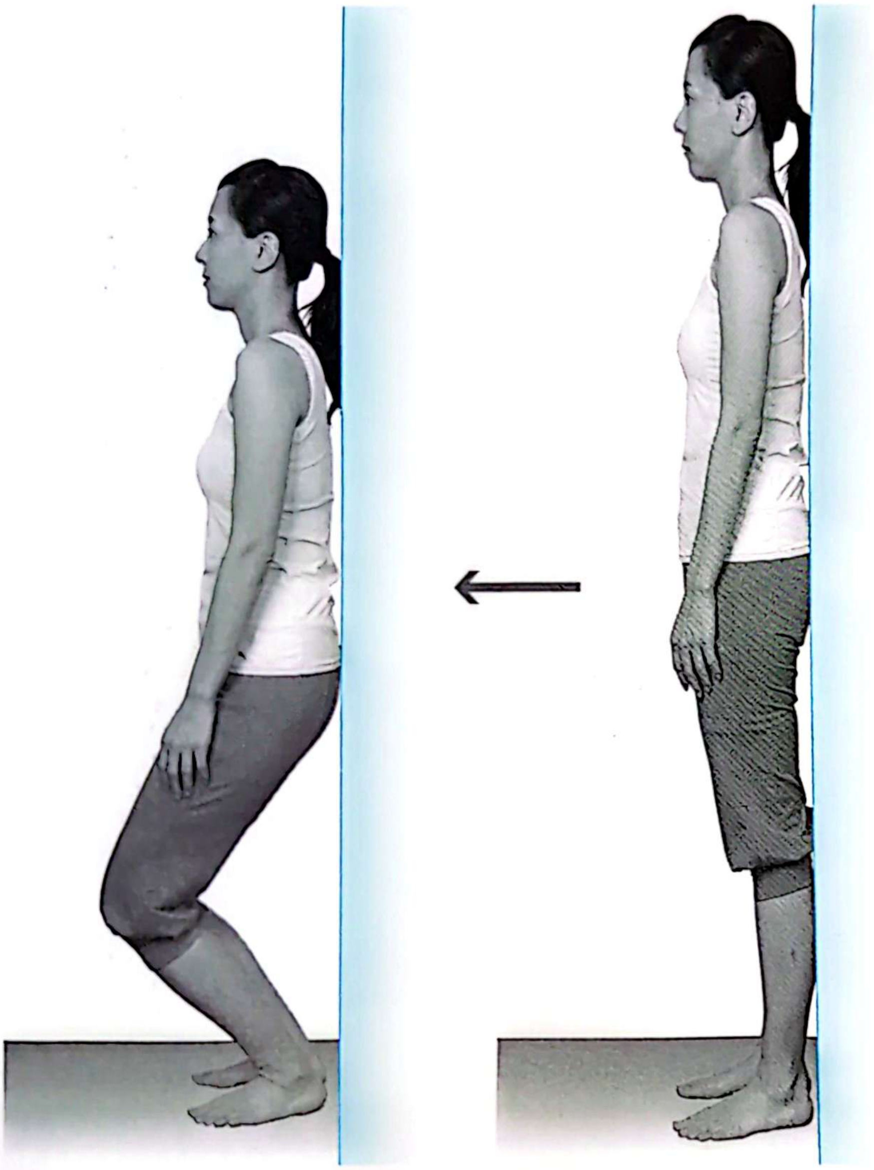
壁に向かって立ち、両足の指先を壁に付ける。身体を真っ直ぐ伸ばし、顎を引いて鼻先も壁に付ける。
この状態から、太腿が床から45度ほどになるまで、ゆっくりとしゃがむ。



CamScannerでスキャン

テスト その2

壁を背にして立ち、踵を壁に付ける。身体を真っ直ぐのばし、骨盤(腰の骨)も仙骨(背中の肩下の骨)も壁に付ける。
この状態から、太腿が床から45度ほどになるまで、ゆっくりとしゃがむ。



判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
どちらが無理がなく、身体の筋肉を使わずに、安定して、確実に、スムーズにしゃがめるか？
【テスト その1】が上回っていれば → A(A1/A2)タイプ
【テスト その2】が上回っていれば → B(B1/B2)タイプ

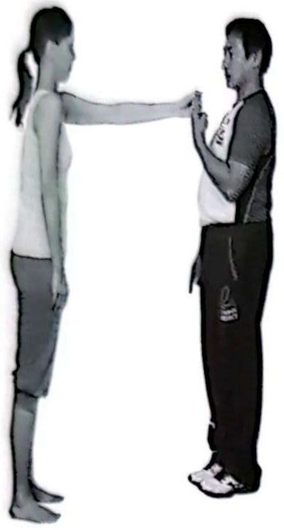
CamScannerでスキャン

[手を握って腕を曲げる]

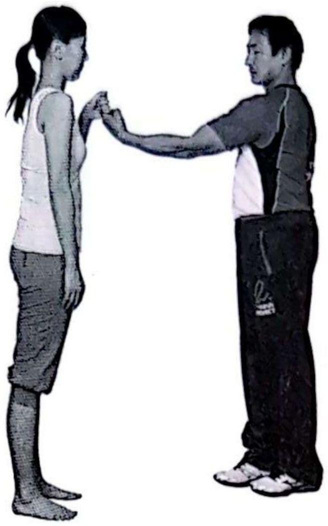
A or B

セットアップ

被験者は、正しく立つ(P52参照)。両足幅を股関節幅に開いて、リラックスして立ち無駄な力を抜く。そして被験者は、左腕を肩の高さで真っ直ぐ前に伸ばす。
左肩が右肩よりも前に出ないように注意。



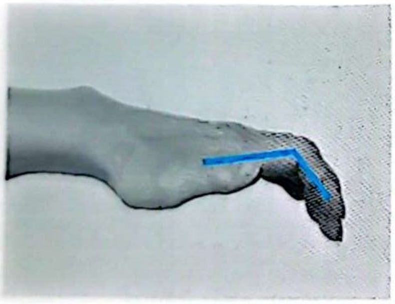
→



テスト その1

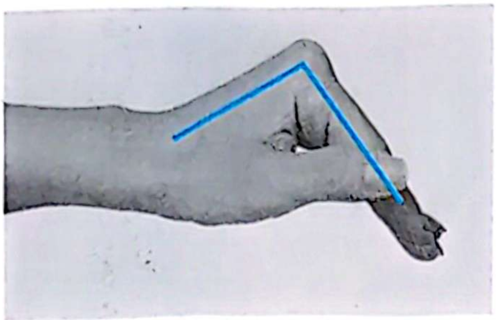
❶パートナーは、被験者の正面に立ち、被験者の左手の手首を軽く押さえる。被験者の左手の平から指先を真っ直ぐ伸ばし、人差指・中指・薬指・小指の第2関節だけを軽く内側へ曲げる。パートナーは、被験者が内側に曲げた指の関節部分に左手の人差指を下から軽く添える。被験者は、添えられたパートナーの人差指を手首が曲がらないように注意しながら握りこむ。
❷被験者は、伸ばした左手の肘をゆっくりと真っ直ぐ肩の高さで曲げる。

↓



テスト その2

❶パートナーは、被験者の正面に立ち、被験者の左手の手首を軽く押さえる。被験者の左手の平から指先を真っ直ぐ伸ばし、人差指・中指・薬指・小指の第3関節(指の付け根)だけを軽く内側へ曲げる。パートナーは、被験者が内側に曲げた指の関節部分に左手の人差指を下から軽く添える。被験者は、添えられたパートナーの人差指を手首が曲がらないように注意しながら握りこむ。
❷被験者は、伸ばした左手の肘をゆっくりと真っ直ぐ肩の高さで曲げる。



↓

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか?
【テスト その1】が上回っていれば → A(A1/A2)タイプ
【テスト その2】が上回っていれば → B(B1/B2)タイプ

CamScannerでスキャン

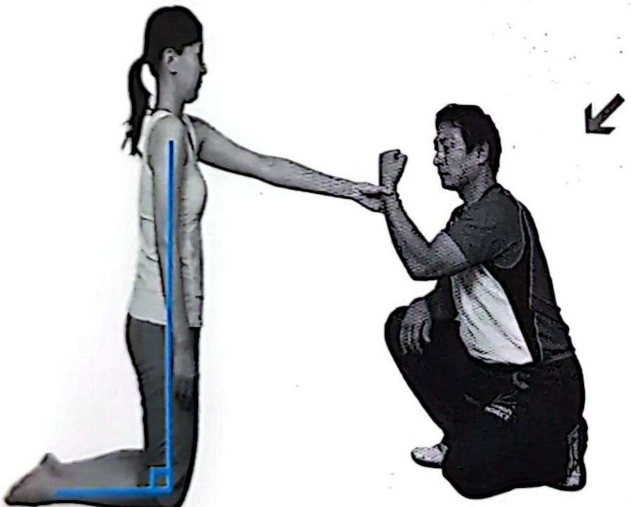
[膝立ち]
A or B

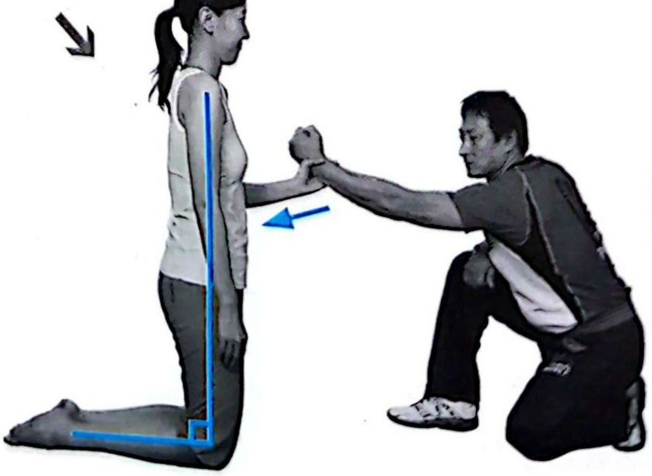
セットアップ

被験者は、立った状態から両膝を床に着ける。両膝の幅を股関節幅に合わせる。両足首と両足の指を伸ばし、足の裏を上に向ける。
パートナーは被験者と相対してしゃがんでおく。

テスト その1

❶被験者は、膝の上に骨盤、みぞおち、首付け根、頭を乗せこんで垂直に揃える。
❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。
❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。

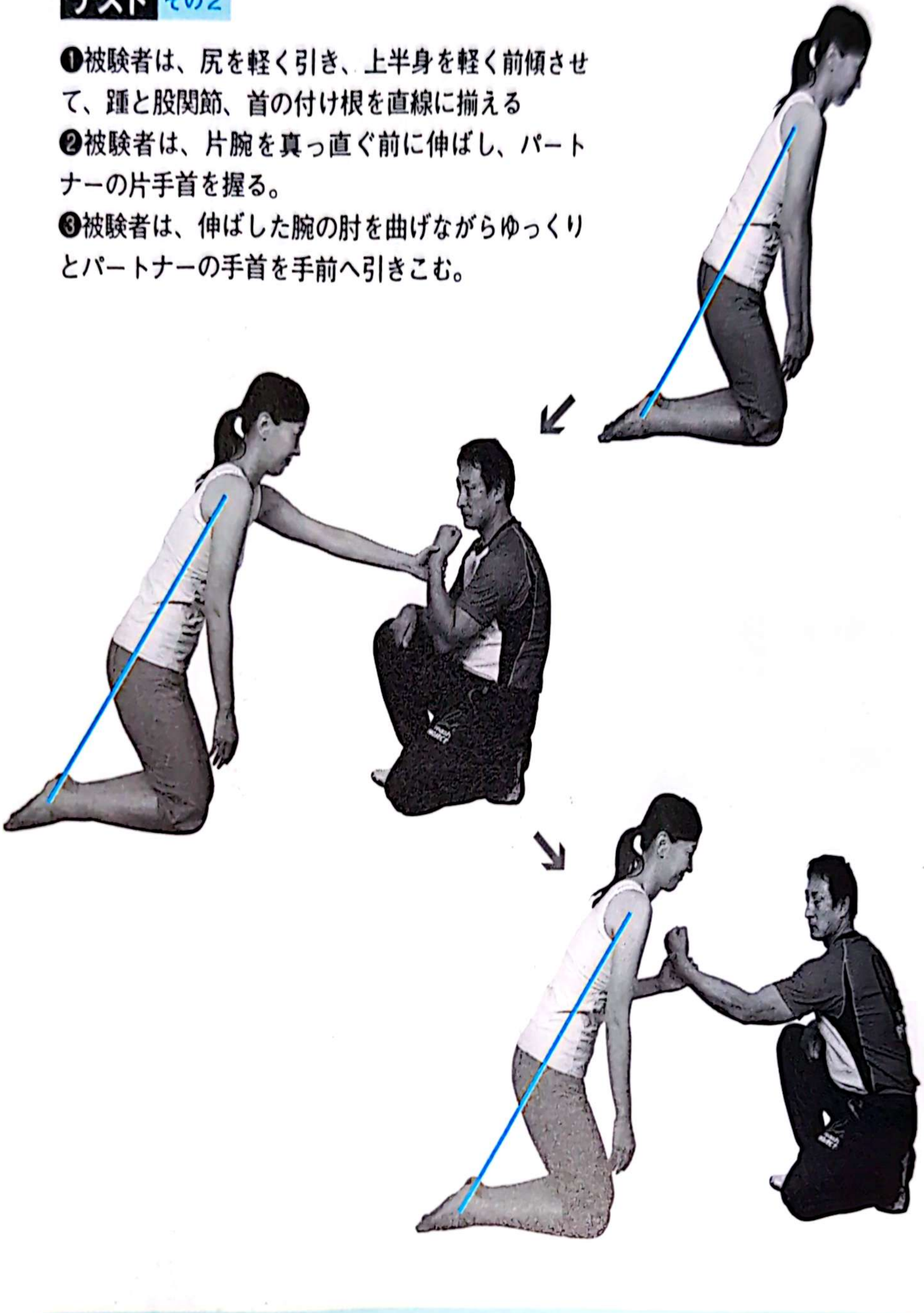




CamScannerでスキャン

テスト その2

❶被験者は、尻を軽く引き、上半身を軽く前傾させて、踵と股関節、首の付け根を直線に揃える
❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。
❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか？
【テスト　その1】が上回っていれば → A（A1/A2）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば → B（B1/B2）タイプ

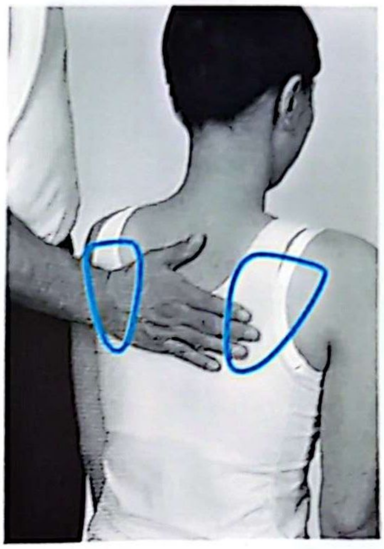
CamScannerでスキャン

[膝立ちして背中を押される]

A or B

セットアップ

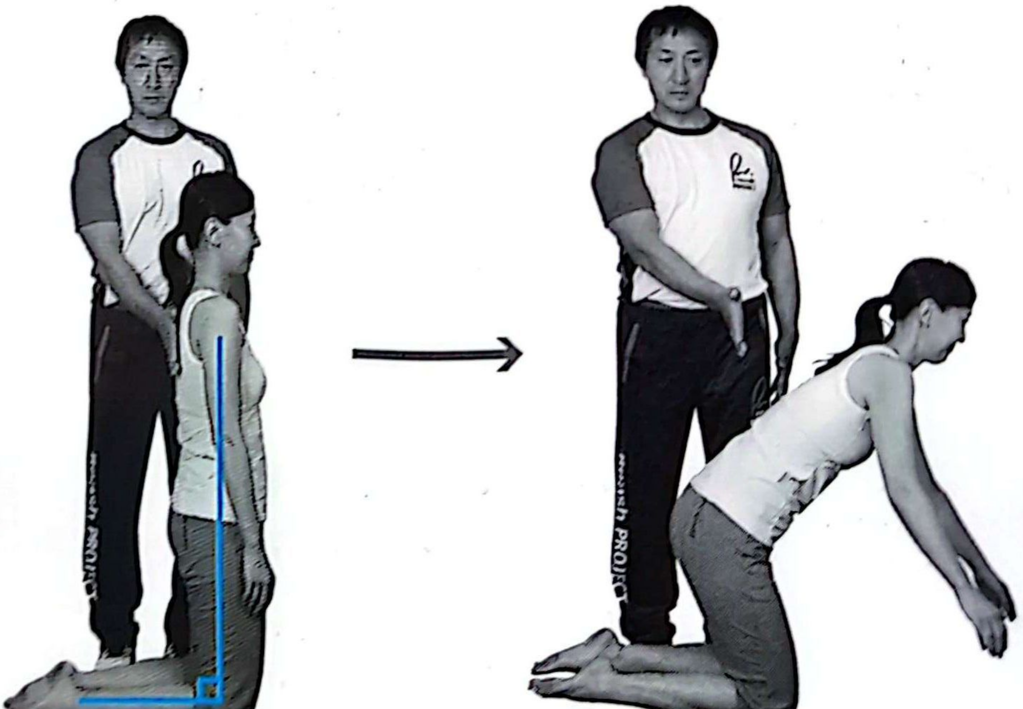
被験者は、立った状態から両膝を床に着ける。両膝の幅を股関節幅に合わせる。
両足首と両足の指を伸ばし、足の裏を上に向ける。



肩甲骨の間に軽く手を添えて押す。

テスト その1

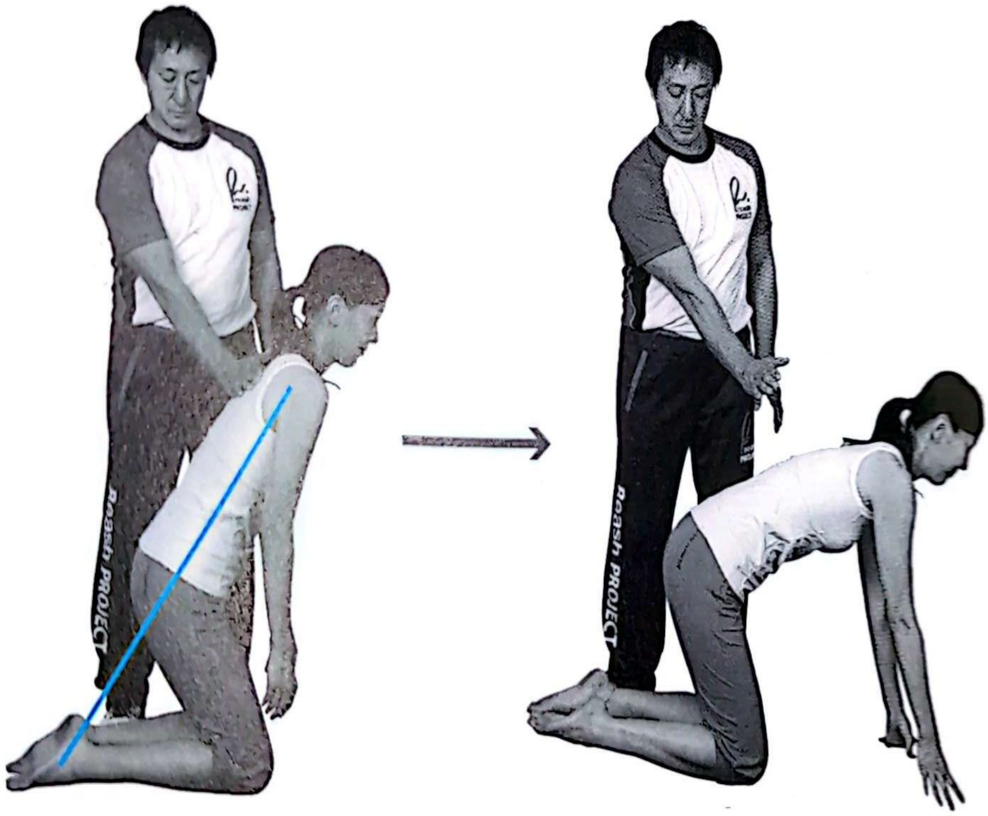
❶被験者は、膝の上に骨盤、みぞおち、首付け根、頭を乗せこんで垂直に揃える。
❷パートナーは、被験者の後ろに立ち、被験者の背中の肩甲骨の間を手の平で軽く水平に押す。



テスト その2

❶被験者は、尻を軽く引き、上半身を軽く前傾させて、踵と股関節、首の付け根を直線に揃える。

❷パートナーは、被験者の後ろに立ち、被験者の背中の肩甲骨の間を手の平で軽く水平に押す。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、背中を押されても、どちらがより安定していて、前へ倒れそうになるのをこらえられるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　A（A1/A2）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

[仰向けに寝て、膝を抱え込む]

A or B

セットアップ

仰向けに寝てリラックスする。

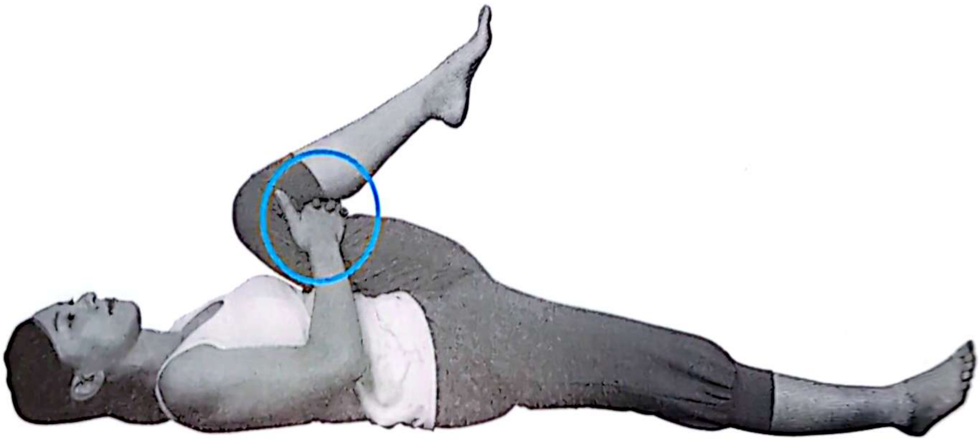
テスト その1

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の皿の表に両手を被せて抱え込む。

CamScannerでスキャン

テスト その2

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の裏に両手を差し込んで抱え込む。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズで、より胸近くまで深く膝を抱え込めるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　A (A1/A2) タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　B (B1/B2) タイプ

CamScannerでスキャン

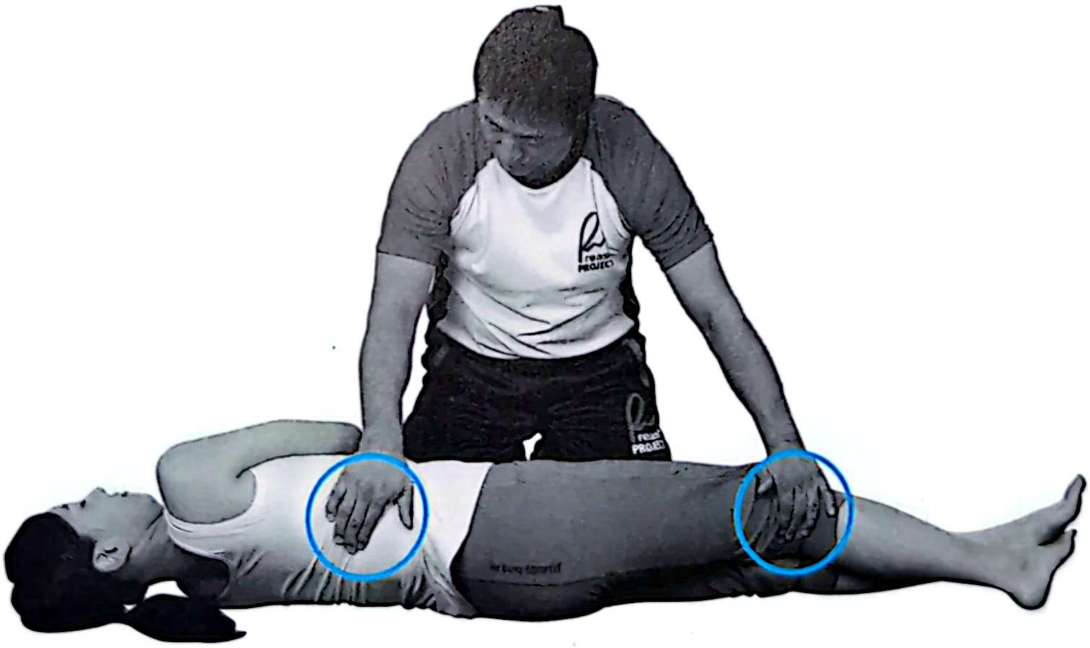
[寝返りをさせてもらう]
A or B

セットアップ

被験者は、仰向けに寝てリラックスする。
パートナーは、左右どちらかに座る。その際、自分の腰が安定していることを意識。
被験者は、パートナーの座った逆側の腕を腹の上に置く。

テスト その1

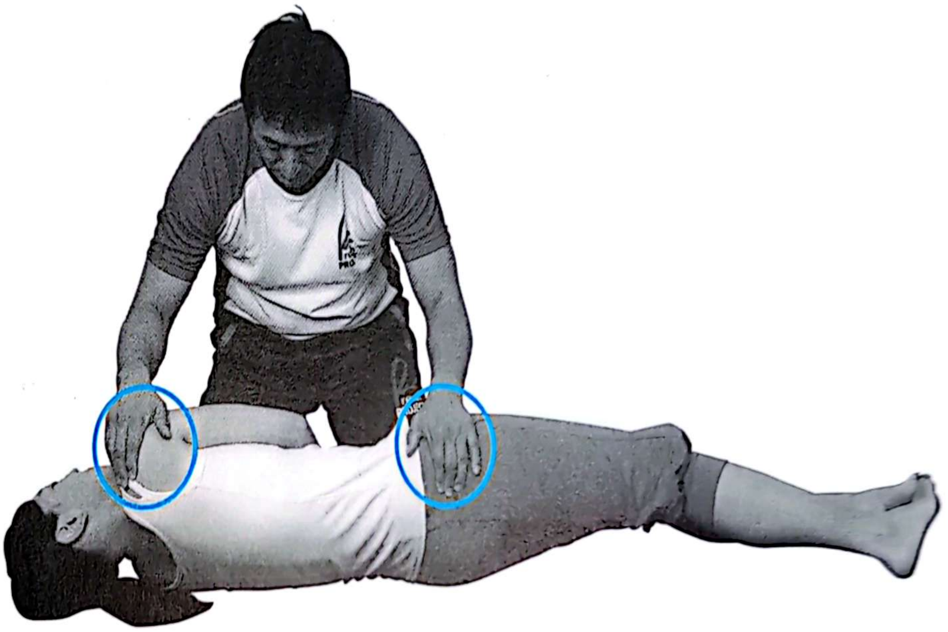
パートナーは、寝た被験者のみぞおち辺り、膝裏へ両腕を上から回しこんでしっかり掴む。そのまま両腕で被験者の身体を手前に引いて寝返りさせる。
被験者は、なるだけ全身の力を抜いておきながらも、胸が真上を向いた状態を長くキープするように意識する。



CamScannerでスキャン

テスト その2

パートナーは、寝た被験者の肩、股関節へ両腕を上から回しこんでしっかり掴む。そのまま両腕で被験者の身体を手前に引いて寝返りさせる。
被験者は、なるだけ全身の力を抜いておきながらも、胸が真上を向いた状態を長くキープするように意識する。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者、パートナーとも、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに寝返りができるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　A（A1/A2）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

[ペットボトルで水を飲む]

A or B

テスト その1

真っ直ぐに立ち、片手でペットボトルを握り、握った手の肘を逆の手で軽く押さえる。そのまま押えた肘を動かさないように手首を柔軟に動かして水を飲む。

CamScannerでスキャン

テスト その2

真っ直ぐに立ち、片手でペットボトルを握り、握った手の手首を逆の手で軽く覆うように握る。そのまま押えた手首を動かさないように肘を柔軟に動かして水を飲む。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに水を飲むことができるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　A（A1/A2）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

［ボール潰し］

[illegible]

セットアップ

正しく立つ(P52参照)。身体の幅に収まるボール(強く握ると変形するような柔らかめのものが理想)を、胸の前中央で、左右の手で同じ圧力をかけながら挟み込むように持つ。

テスト その1

指の付け根で押しつぶすイメージで力を入れていく。

CamScannerでスキャン

テスト その2

手の平の付け根辺りで押しつぶすイメージで力を入れていく。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、力強くボールを押し込めるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　A（A1/A2）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

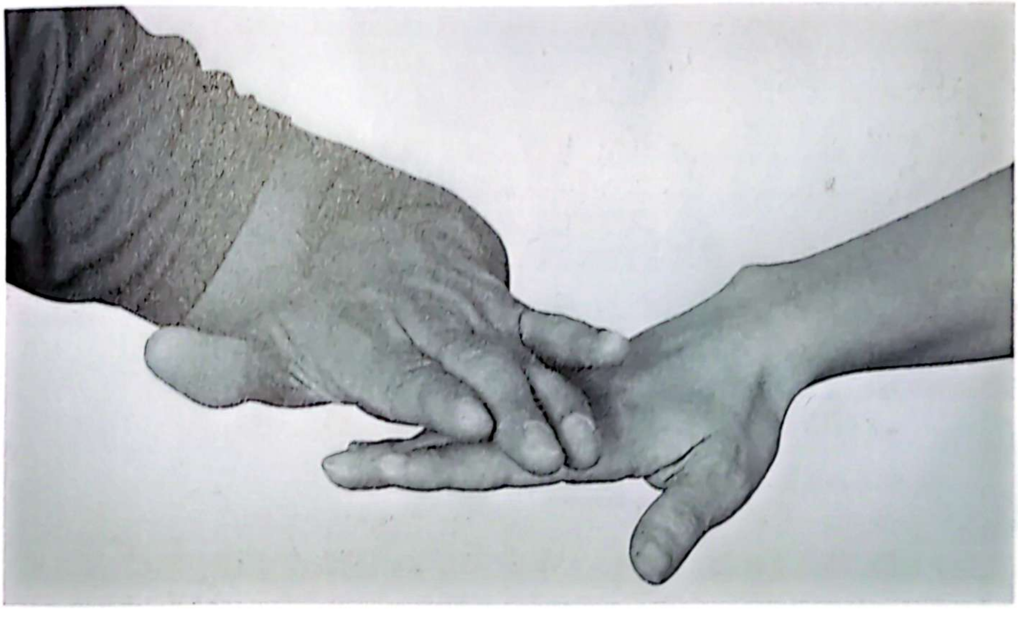
[指を挟み込んで出力]

1 or 2

セットアップ

被験者は、パートナーに相対して立つ。被験者はパートナーに向けて、片腕を手の平を下に向け指の先まで伸ばす。被験者が伸ばした腕は、同肩の前に真っ直ぐ伸ばし、手の平が身体の中央に寄らないように注意すること。

テスト前に、パートナーは、被験者が伸ばした手の甲に人差指、中指、薬指を上から当てて軽く押さえ、被験者はその状態で手の甲から腕全体を上げられることを確認しておく。



CamScannerでスキャン

テスト その1

❶パートナーは、被験者が伸ばした手の人差指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の人差指を挟み込んだ恰好にする。
❷被験者は、伸ばした腕の人差指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。

テスト その2

❶パートナーは、被験者が伸ばした手の薬指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の薬指を挟み込んだ恰好にする。
❷被験者は、伸ばした腕の人差指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、力強く、手首が曲がらずに腕を上げられるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　1（A1/B1）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　2（A2/B2）タイプ

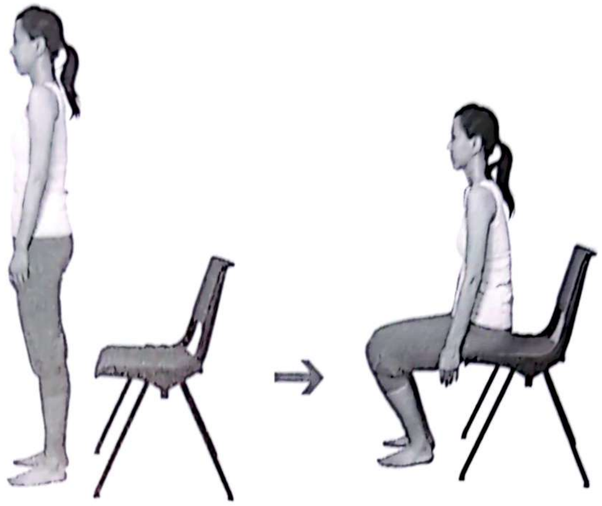
CamScannerでスキャン

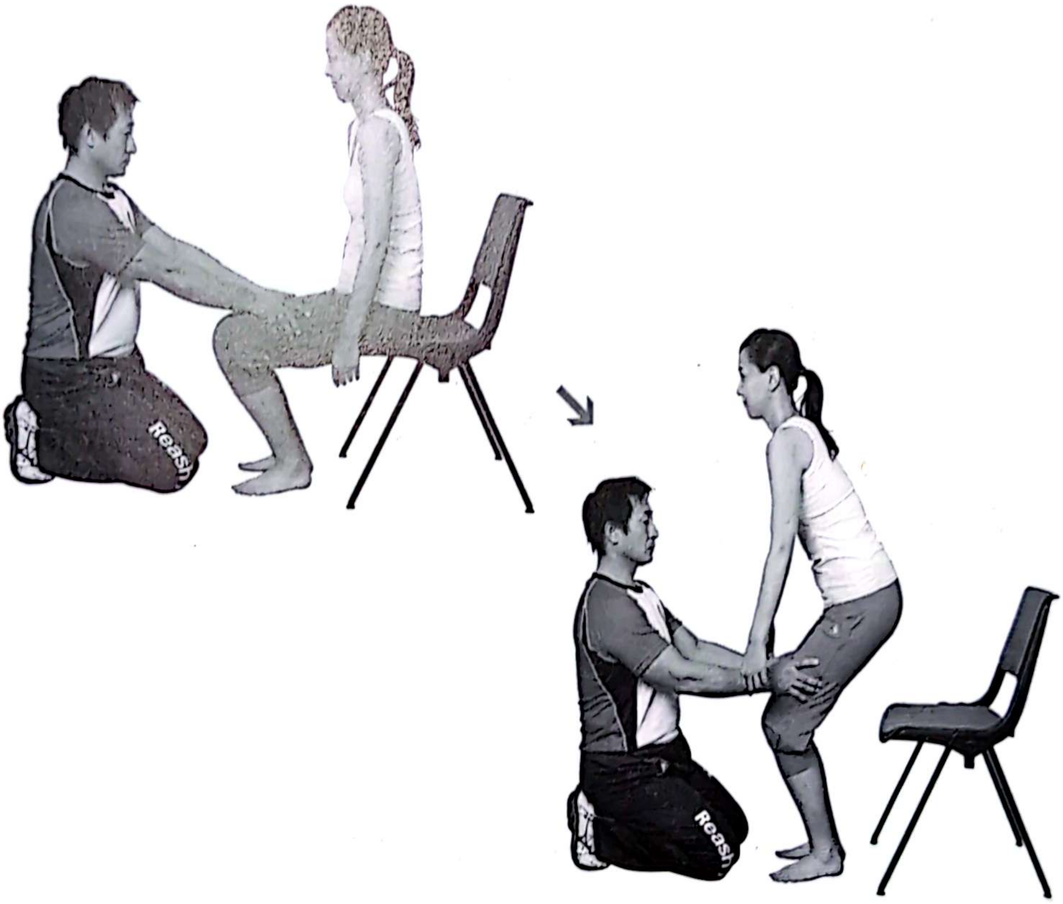
[太腿を回しつつ椅子から立ち上がる]

1 or 2

セットアップ

被験者は椅子の前で正しく立ち(P52参照)、ゆっくりと椅子の座面に浅く座る。足幅は股関節幅のまま動かさず、膝が閉じたり開いたりしないように注意。
テスト前に、上半身を前後に大きく傾けないように注意しながら真上に立てることを確認しておく。





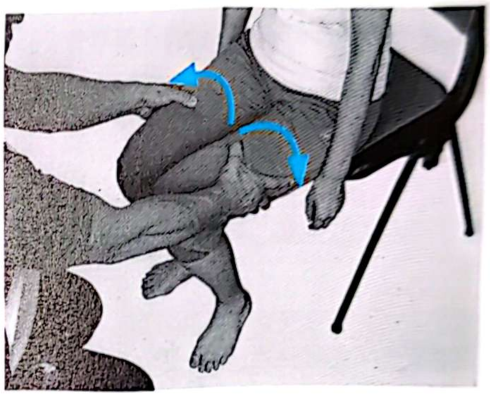
CamScannerでスキャン

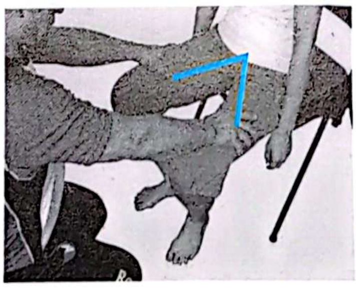
テスト その1

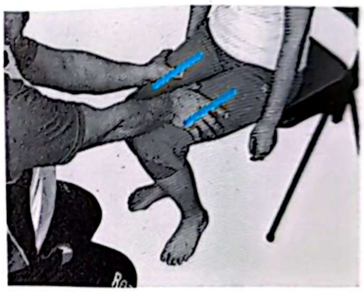
❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両脚を内側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。

テスト その2

❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両足を外側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。







✕ No Good!

テスト中に膝が閉じたり開いたりしないように注意。

判定

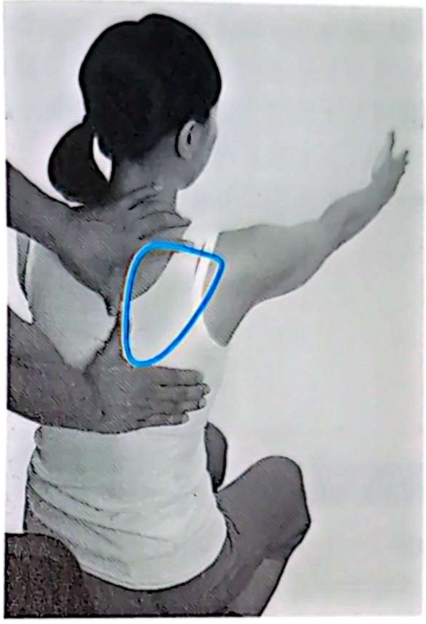
【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、ゆっくりと立ち上がれるか？
【テスト　その1】が上回っていれば → 1（A1/B1）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば → 2（A2/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

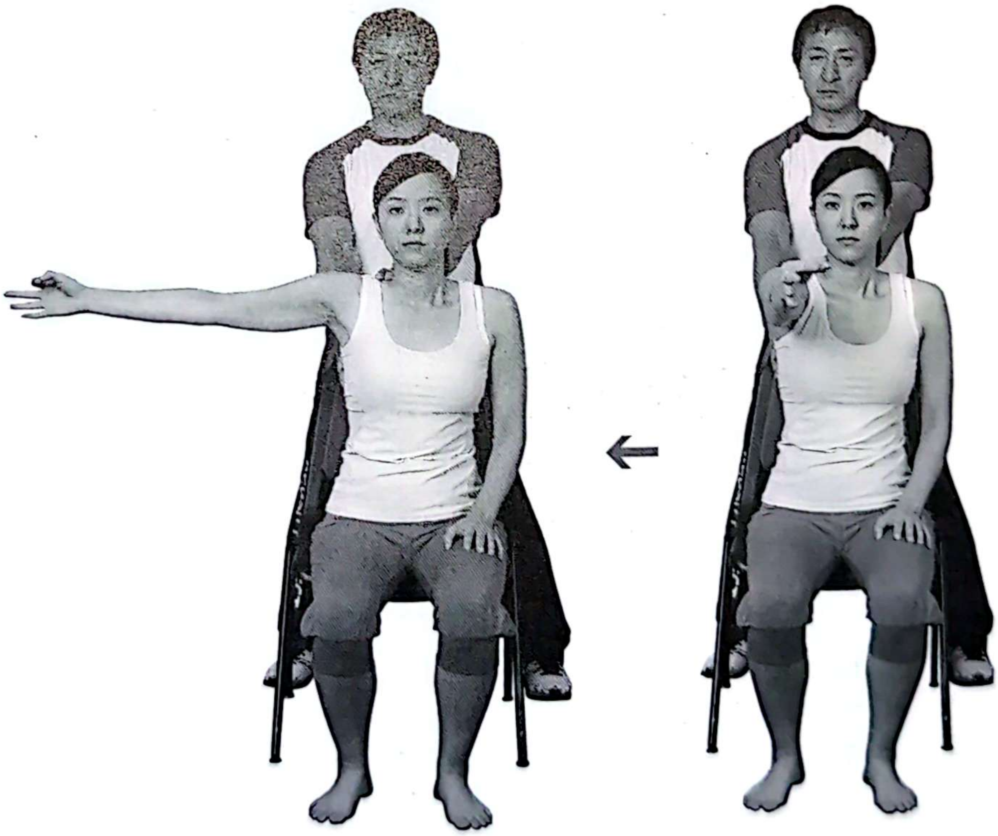
［指で環を作って出力］
1 or 2

セットアップ

被験者は、浅く安定するように椅子に座る。
片腕を肩の高さで真っ直ぐ前に出す。



パートナーは、被験者の後ろに立ち、被験者が片腕を出した側の肩甲骨回りの肋骨を肩甲骨を囲むように両手で軽く押さえる。



CamScannerでスキャン

テスト　その1

❶被験者は、真っ直ぐ伸ばした腕の親指と人差指で環を作る。テスト中、環は上へ向けておく。

❷腕を伸ばしたまま、上半身が正面を向いてねじれないように注意しながら、ゆっくり外へ、自然に止まるまで広げていく。パートナーは、被験者が肩甲骨以外の肋骨・背骨をねじらないように注意してやる。

テスト　その2

❶被験者は、真っ直ぐ伸ばした腕の親指と薬指で環を作る。テスト中、環は上へ向けておく。

❷腕を伸ばしたまま、上半身が正面を向いてねじれないように注意しながら、ゆっくり外へ、自然に止まるまで広げていく。パートナーは、被験者が肩甲骨以外の肋骨・背骨をねじらないように注意してやる。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、より大きく腕を広げられるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　1(A1/B1)タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　2(A2/B2)タイプ

CamScannerでスキャン

[上腕の内回し/外回し]

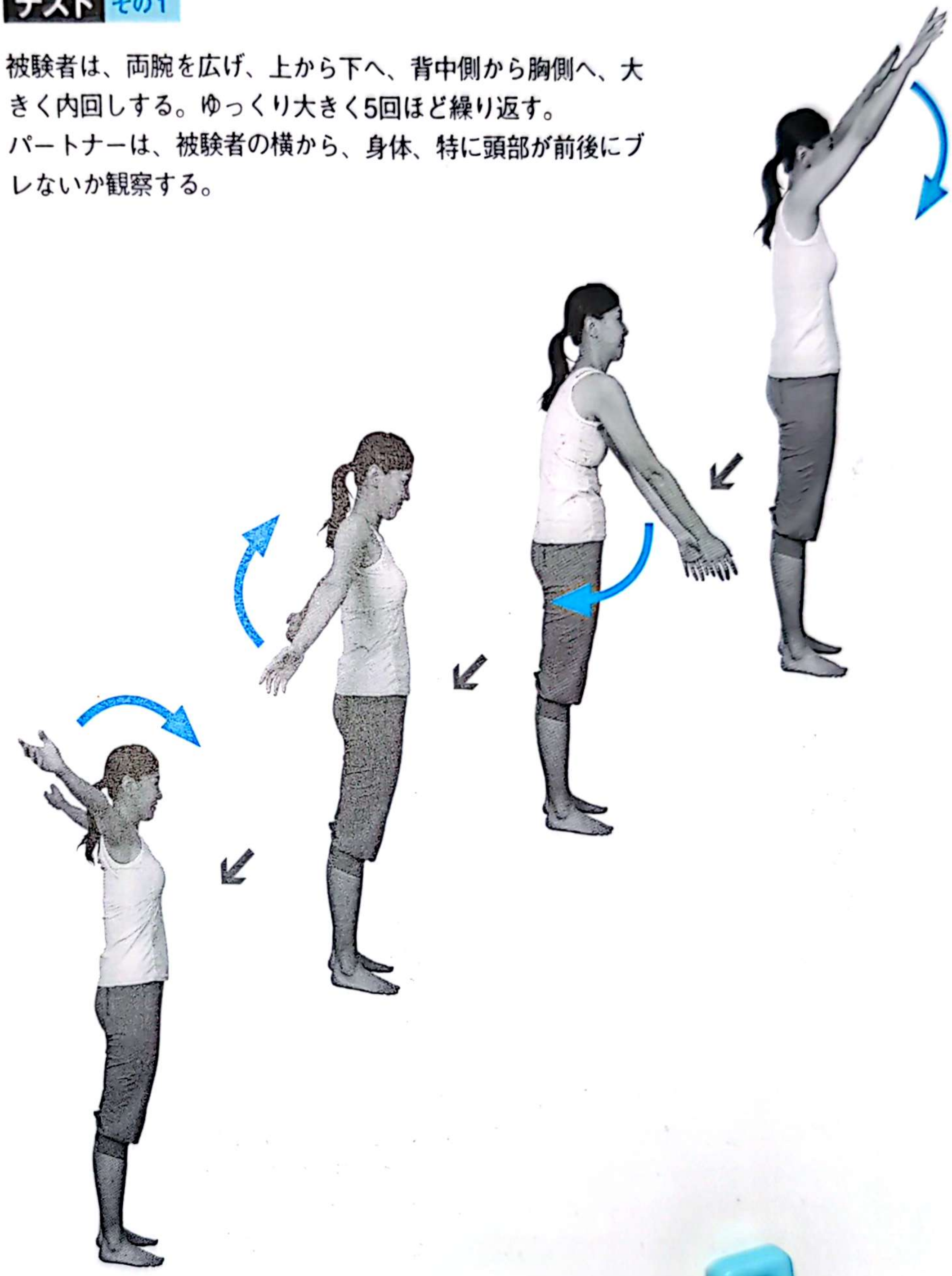
1 or 2

セットアップ

股関節幅で正しく立つ(P52参照)。

テスト その1

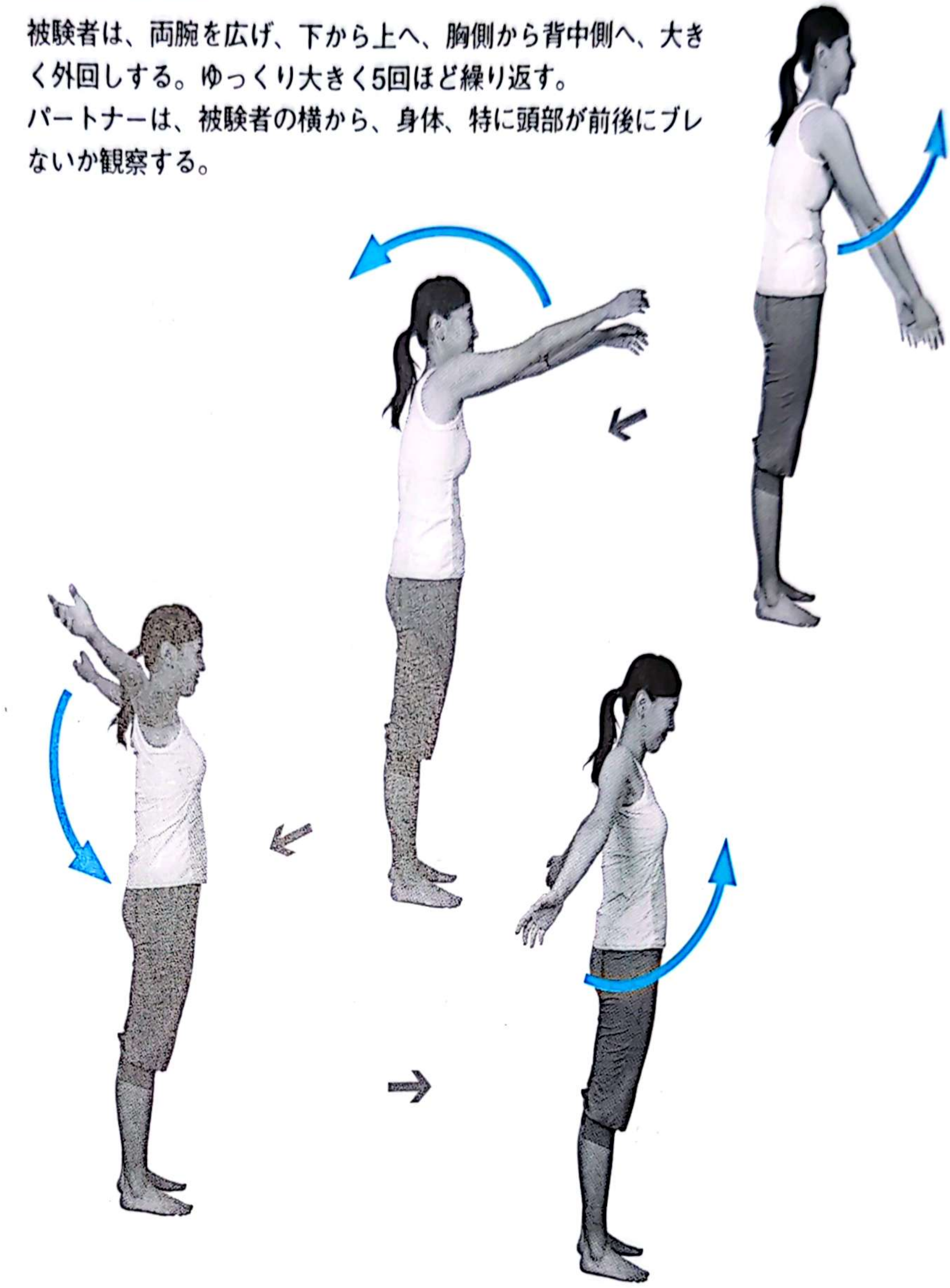
被験者は、両腕を広げ、上から下へ、背中側から胸側へ、大きく内回しする。ゆっくり大きく5回ほど繰り返す。
パートナーは、被験者の横から、身体、特に頭部が前後にブレないか観察する。



CamScannerでスキャン

テスト その2

被験者は、両腕を広げ、下から上へ、胸側から背中側へ、大きく外回しする。ゆっくり大きく5回ほど繰り返す。
パートナーは、被験者の横から、身体、特に頭部が前後にブレないか観察する。



判定

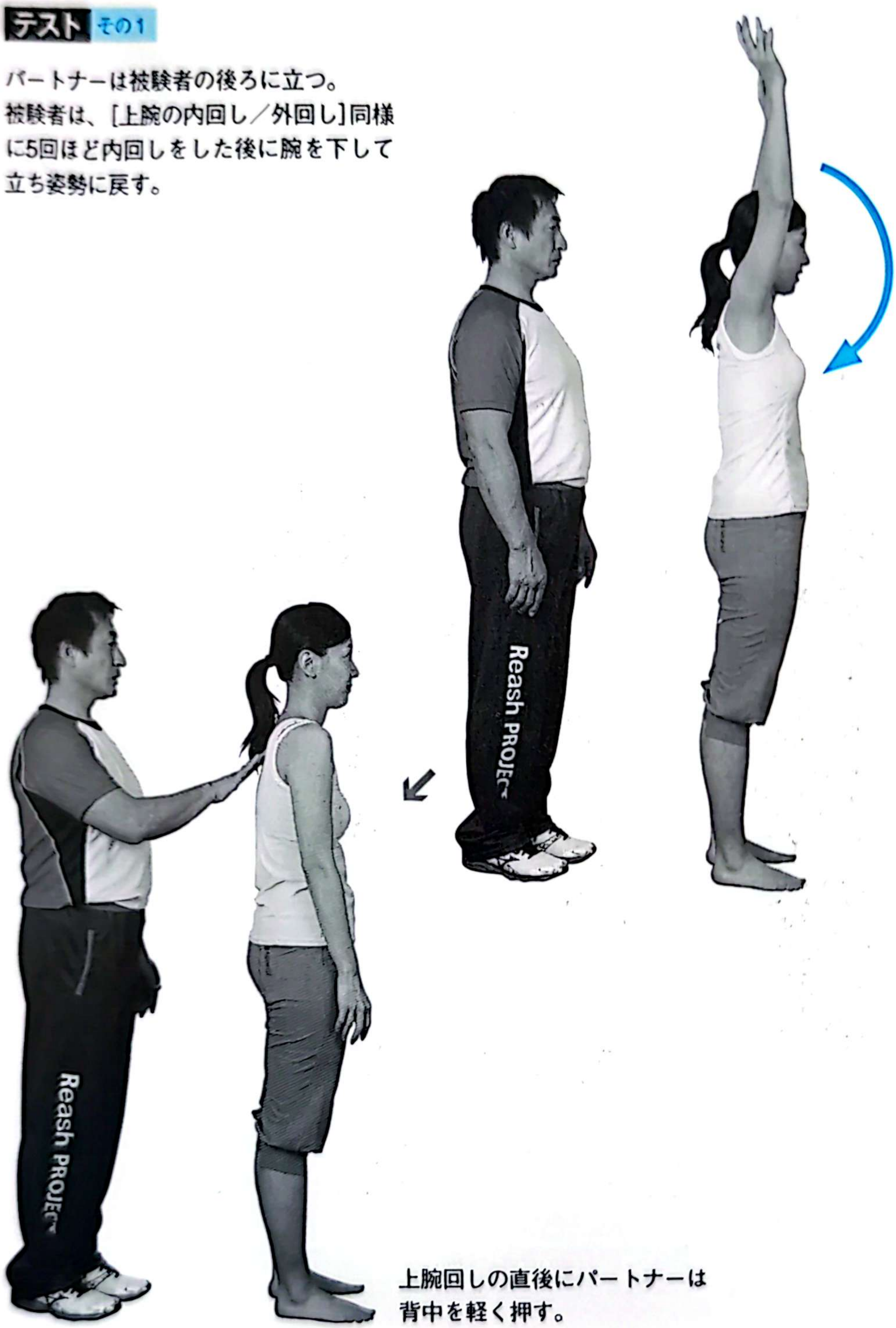
【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、身体全体が安定して腕を回せるか？ 5回ほど腕を回しながら、頭部が前後にブレださずに安定しているか？
【テスト　その1】が上回っていれば → 1（A1/B1）タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば → 2（A2/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

[上腕の内回し/外回し:応用編]
1 or 2

テスト その1

バートナーは被験者の後ろに立つ。
被験者は、[上腕の内回し／外回し]同様に5回ほど内回しをした後に腕を下して立ち姿勢に戻す。

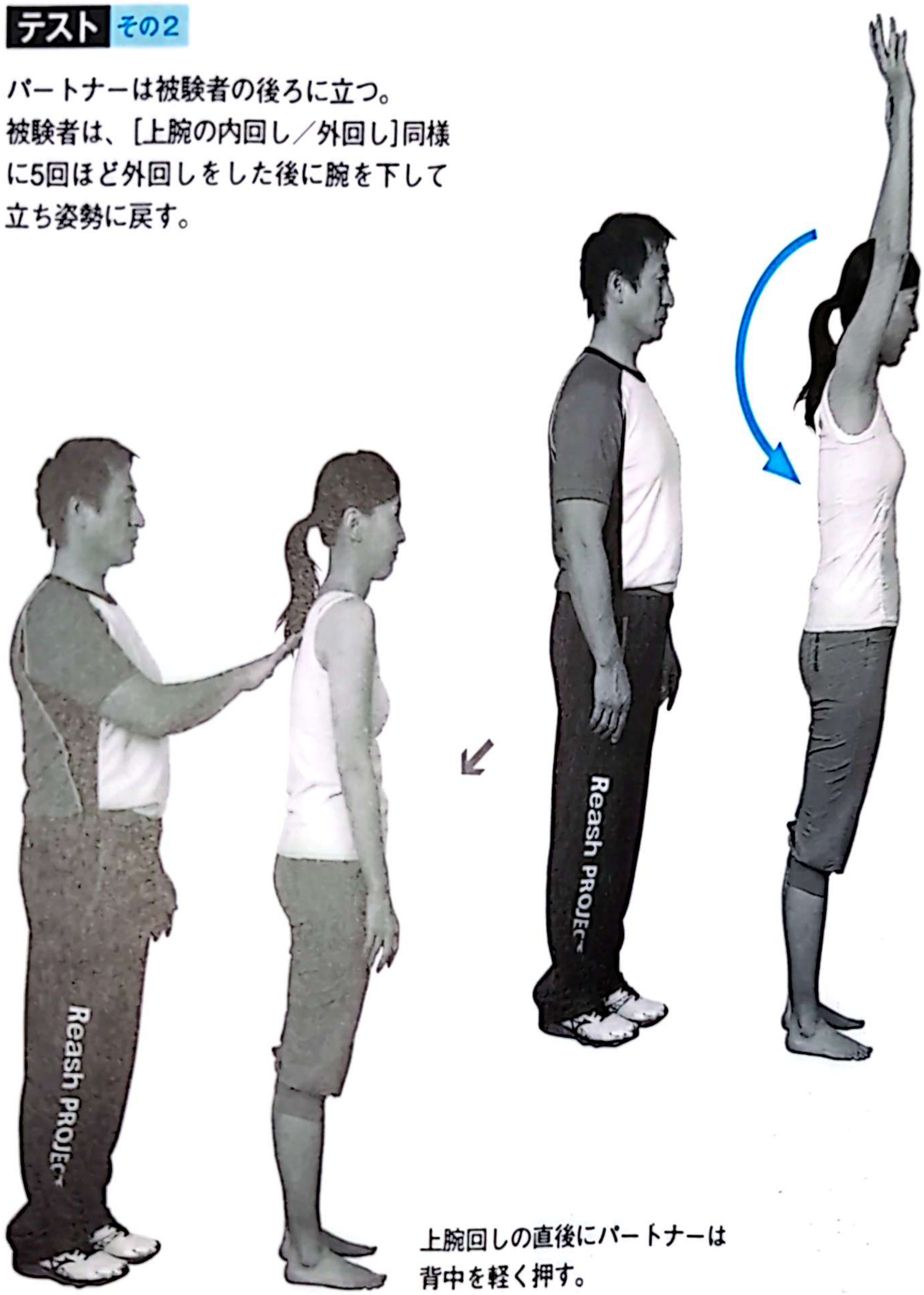


上腕回しの直後にパートナーは背中を軽く押す。

CamScannerでスキャン

テスト その2

パートナーは被験者の後ろに立つ。
被験者は、[上腕の内回し／外回し]同様に5回ほど外回しをした後に腕を下して立ち姿勢に戻す。



上腕回しの直後にパートナーは背中を軽く押す。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが背中を押されても無理がなく、身体全体が安定しているか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　1(A1/B1)タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　2(A2/B2)タイプ

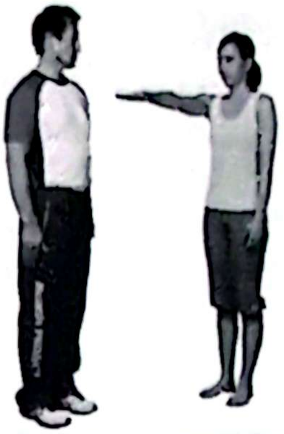
CamScannerでスキャン

[手の平を内曲げ/外反りして腕を上げる]

クロス or パラレル

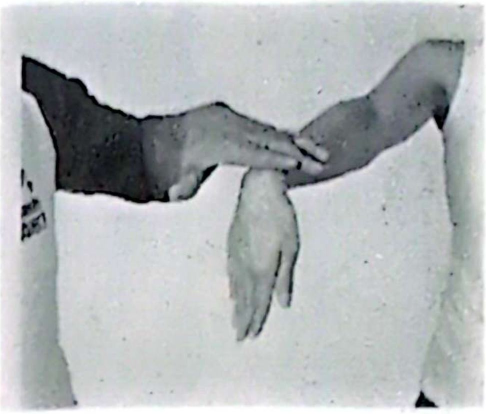
セットアップ

被験者は、股関節幅で正しく立つ(P52参照)。
片腕を肩の高さで、手の平を下に向けながら真っ直ぐ前へ伸ばす。
パートナーは、被験者の横に立つ。

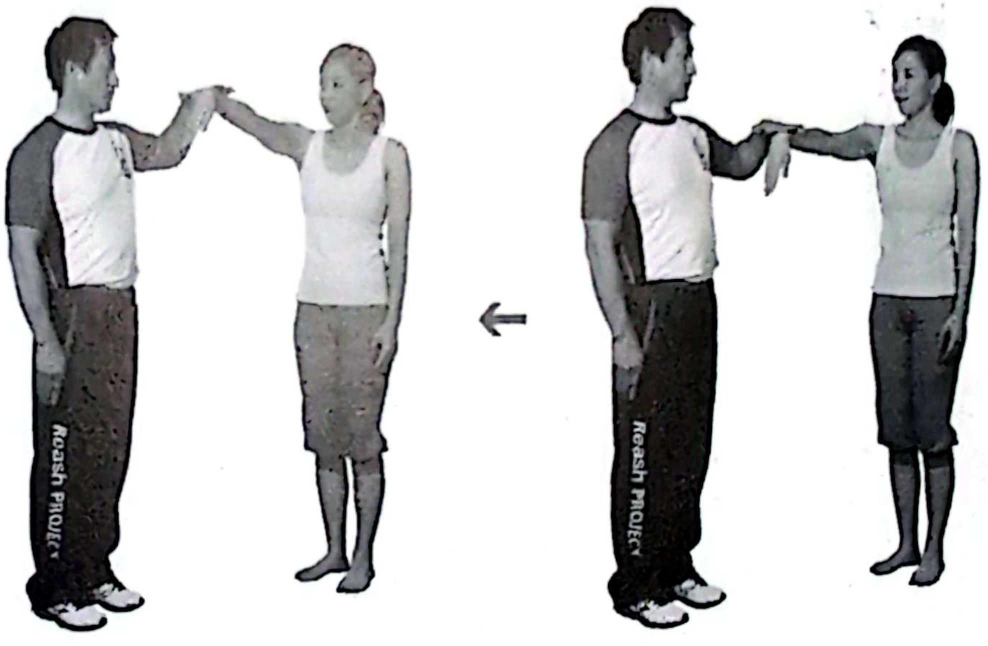


テスト その1

❶被験者は、伸ばした片腕の手の手首を内側へ曲げる。
パートナーは、被験者の手首の上を軽く押さえる。



❷被験者は、腕を伸ばしたまま肩の高さから目の高さまで腕を上げていく。



テスト その2

❶被験者は、伸ばした片腕の手の手首を外側へ反らす。
パートナーは、被験者の手首の上を軽く押さえる。

❷被験者は、[illegible]ばしたまま肩の高さから目の高さまで腕を上げていく。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、肘が曲がらずに腕を上げられるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　クロス(A1/B2)タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　パラレル(A2/B1)タイプ

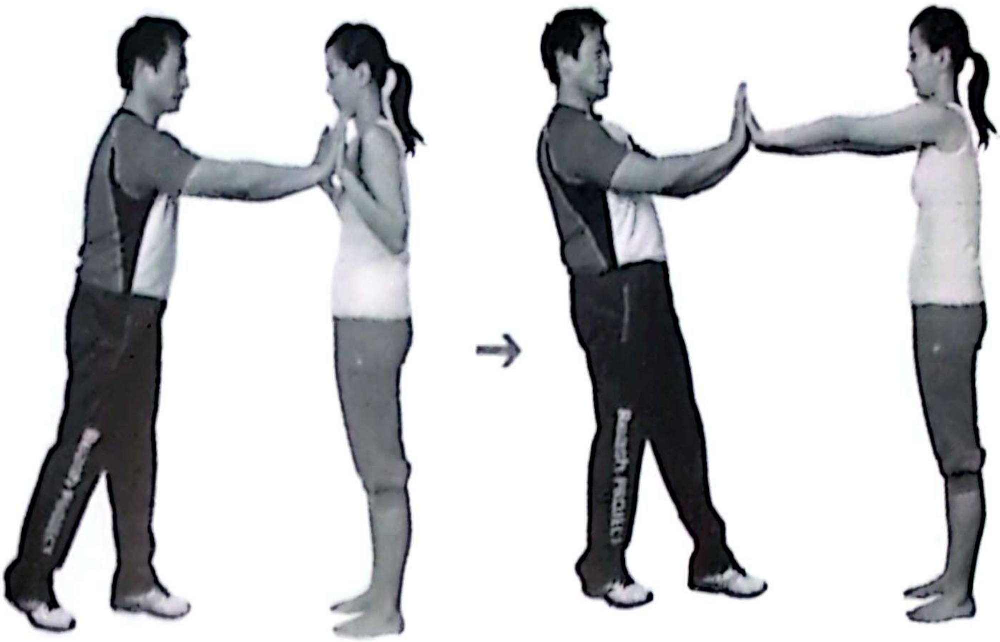
CamScannerでスキャン

[立って両腕を伸ばす]

クロス or パラレル

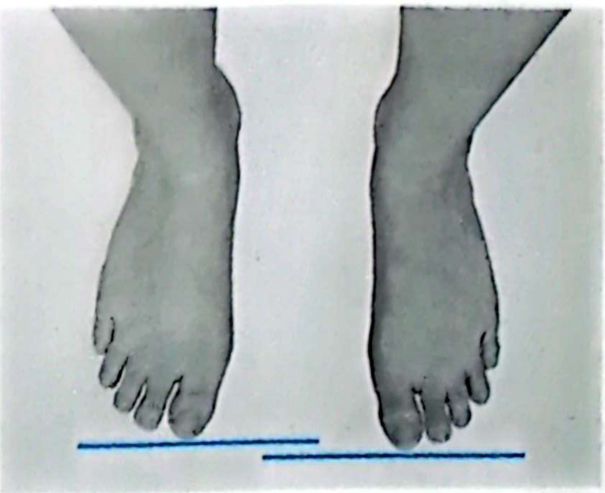
セットアップ

大き目の雑誌(もしく新聞など)を被験者の前に置く。雑誌の縁の前に両足のツマ先を揃えて立つ。
パートナーは、雑誌を挟んで被験者の向かい側に立つ。



テスト その1

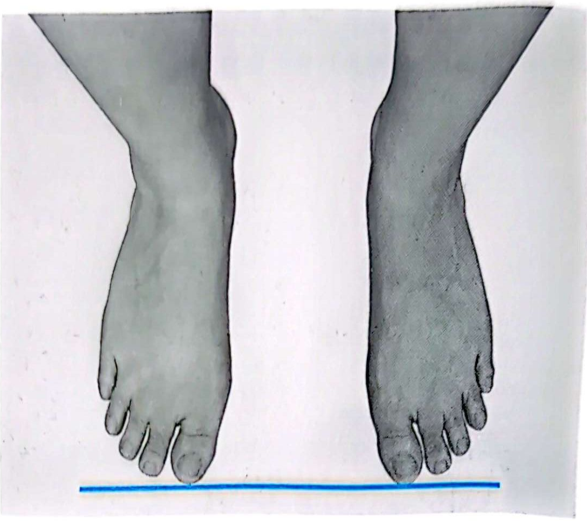
❶被験者は、両足のツマ先が雑誌の縁と親指の半分くらい左右にずらして立つ。
❷被験者は、両手を肘を曲げて肩の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
❸被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘(腕全体)を伸ばす。



CamScannerでスキャン

テスト その2

❶被験者は、両足のツマ先が雑誌の縁と平行になるように揃えて立つ。
❷被験者は、両手を肘を曲げて肩の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
❸被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘(腕全体)を伸ばす。



✕ No Good!

両手の平はパートナーに対して真正面に向けること。

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、両腕を伸ばせるか？
【テスト その1】が上回っていれば → クロス(A1/B2)タイプ
【テスト その2】が上回っていれば → パラレル(A2/B1)タイプ

CamScannerでスキャン

左右くるぶし、左右ツマ先がだんだん揃わな
時間差を作って着地すると心地よい → クロ

左右くるぶし、左右ツマ先が揃い、着地も左
安定している → パラレル(A2/B1)タイプ

[ジャンプ]
クロス or パラレル

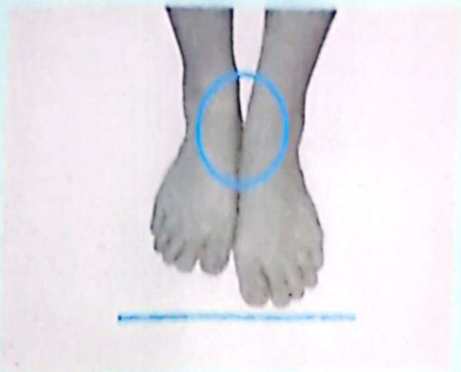
テスト

❶左右の脚を揃え、両足のくるぶし内側同士を付けて立つ。
❷左右くるぶし内側を合わせたまま、軽くリズミカルにジャンプを10回繰り返す。

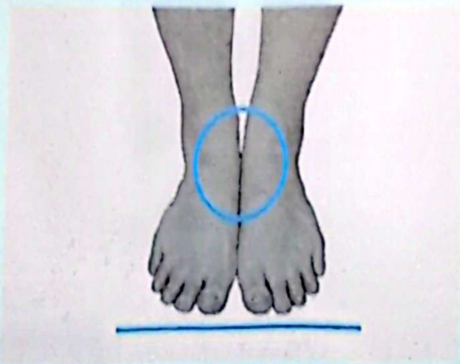
CamScannerでスキャン

判定

ジャンプそのものがしにくく、左右くるぶし、左右ツマ先がだんだん揃わなくなり、左右足を僅かながら時間差を作って着地すると心地よい → クロス(A1/B2)タイプ



ジャンプそのものがしやすく、左右くるぶし、左右ツマ先が揃い、着地も左右足がピタリと同時に行なえ、安定している → パラレル(A2/B1)タイプ



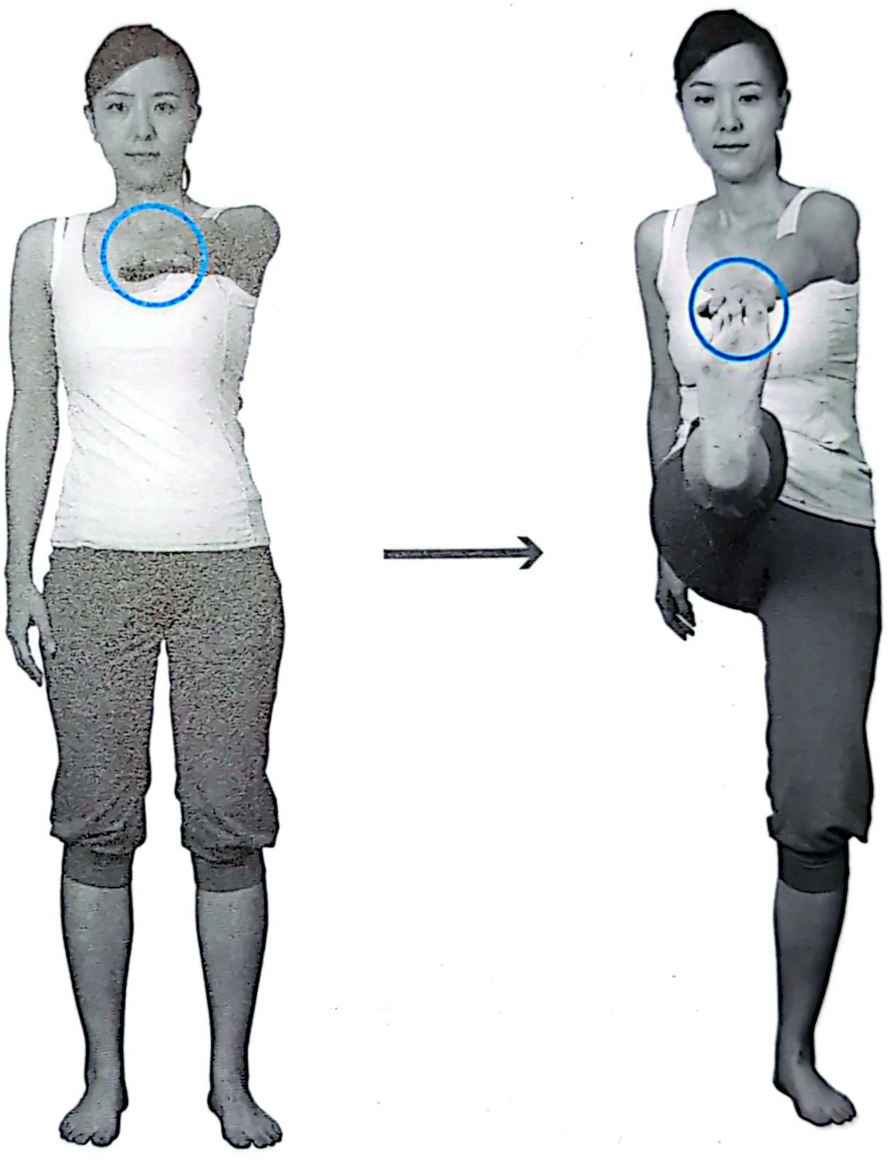
[前キック] クロス or パラレル

セットアップ

足幅を股関節幅にして正しく立つ(P52参照)。

テスト その1

片方の腕を肩の高さで、下に向けた手の平が身体の中央にくるように伸ばす。
伸ばした腕と逆側の足で、伸ばした手の平をキックする。



CamScannerでスキャン

テスト その2

片方の腕を肩の高さで、下に向けた手の平が身体の中央にくるように伸ばす。
伸ばした腕と同側の足で、伸ばした手の平をキックする。

判定

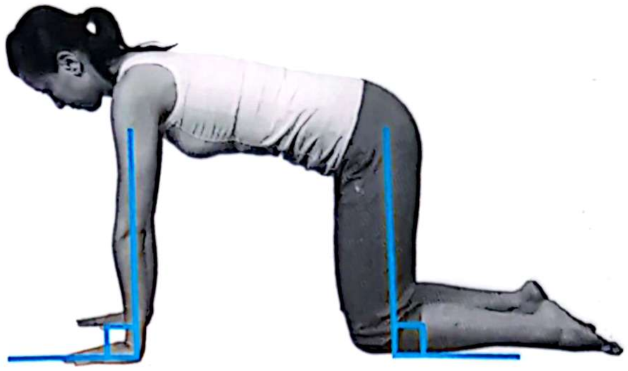
【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
どちらが身体も蹴り足も安定して、確実に、スムーズに、力強くキックできるか？
【テスト その1】が上回っていれば → クロス(A1/B2)タイプ
【テスト その2】が上回っていれば → パラレル(A2/B1)タイプ

CamScannerでスキャン

[キャッツ&ドッグス]
クロス or パラレル

セットアップ

左右手の平、左右膝を床に着けて四つ這いになる。その際、腕と太腿が床から垂直にしておく。



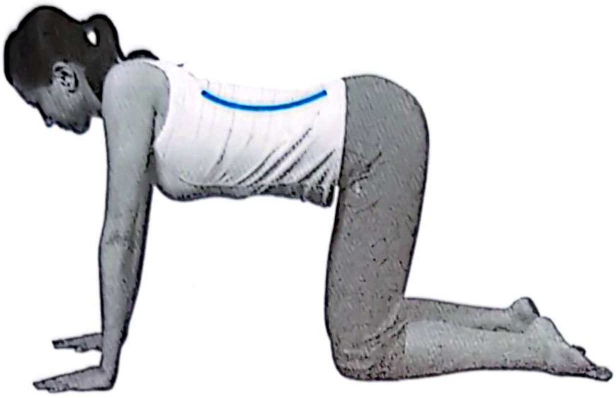
テスト その1

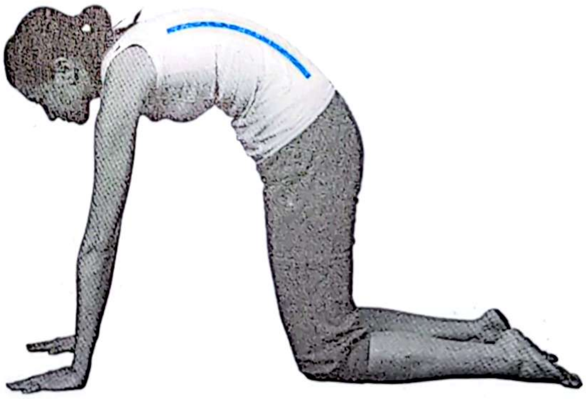
胴体の胸側を意識しながら胴体を反らし、胸側を意識しながら胴体を丸める。

CamScannerでスキャン

テスト その2

胴体の背中側を意識しながら胴体を反らし、背中側を意識しながら胴体を丸める。





判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
どちらが身体全体が安定して、確実に、スムーズに行なえるか？
【テスト　その1】が上回っていれば　→　クロス(A1/B2)タイプ
【テスト　その2】が上回っていれば　→　パラレル(A2/B1)タイプ

CamScannerでスキャン

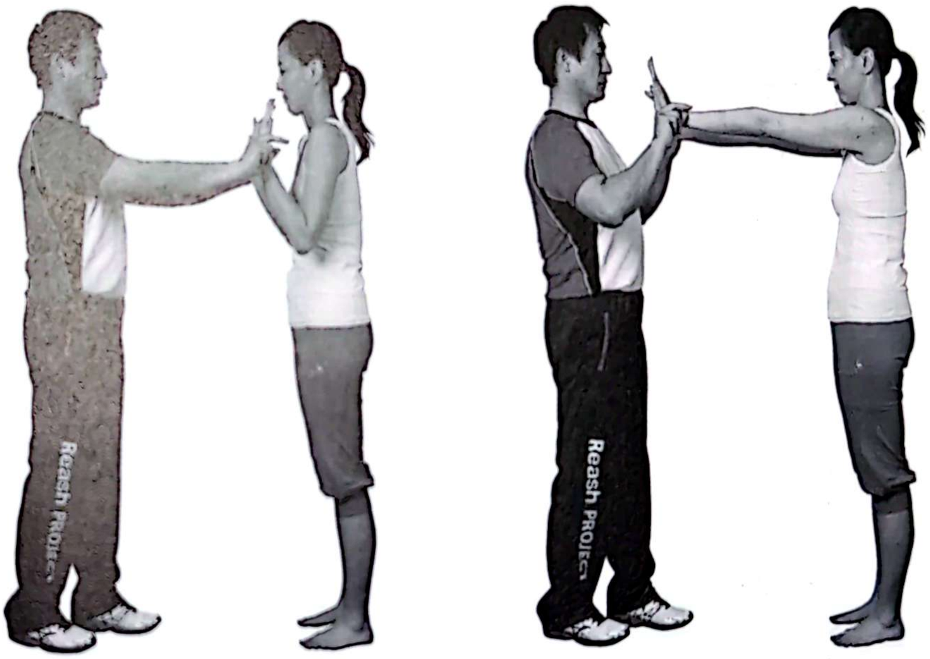
[手のパワーライン]
A1 or A2 or B1 or B2

セットアップ

被験者は、パートナーと向かい合わせに正しく立つ(P52参照)。
被験者は、肘を曲げ、パートナーに両手の平を向けながら上げる。

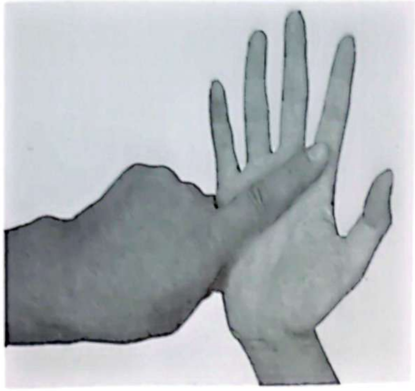
テスト

パートナーは、向かい合う被験者の手の平の4種類のラインに、自分の人差指を当てる。
被験者は、両手の平をパートナーに向けたまま肘を真っ直ぐ伸ばす。



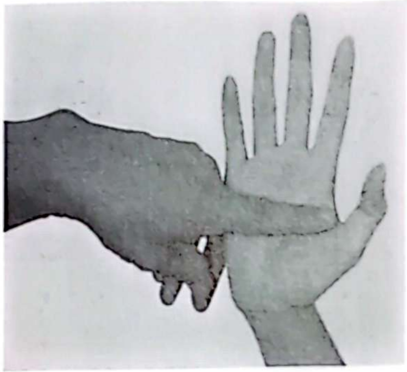
CamScannerでスキャン

❶人差し指付け根の上部から小指中手骨の中央までを結ぶライン
❷人差指付け根の上部から小指付け根を結ぶライン
❸親指付け根から小指中止骨の中央までを結ぶライン
❹人差指付け根の下部から小指中手骨の下部を結ぶライン
＊第5章「パワーライン」項を参照のこと

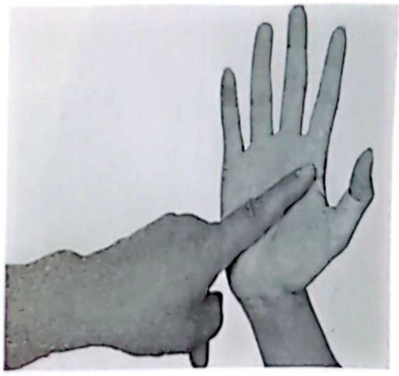


❶

❷



❸



❹

判定

❶から❹で肘を伸ばす動作を比べて、
どのラインが被験者の身体が安定して、腕が上下左右にぶれず、スムーズに伸ばせるか？
❶ならば → A1タイプ
❷ならば → A2タイプ
❸ならば → B1タイプ
❹ならば → B2タイプ

CamScannerでスキャン

[腕を組んで上半身を持ち上げてもらう]

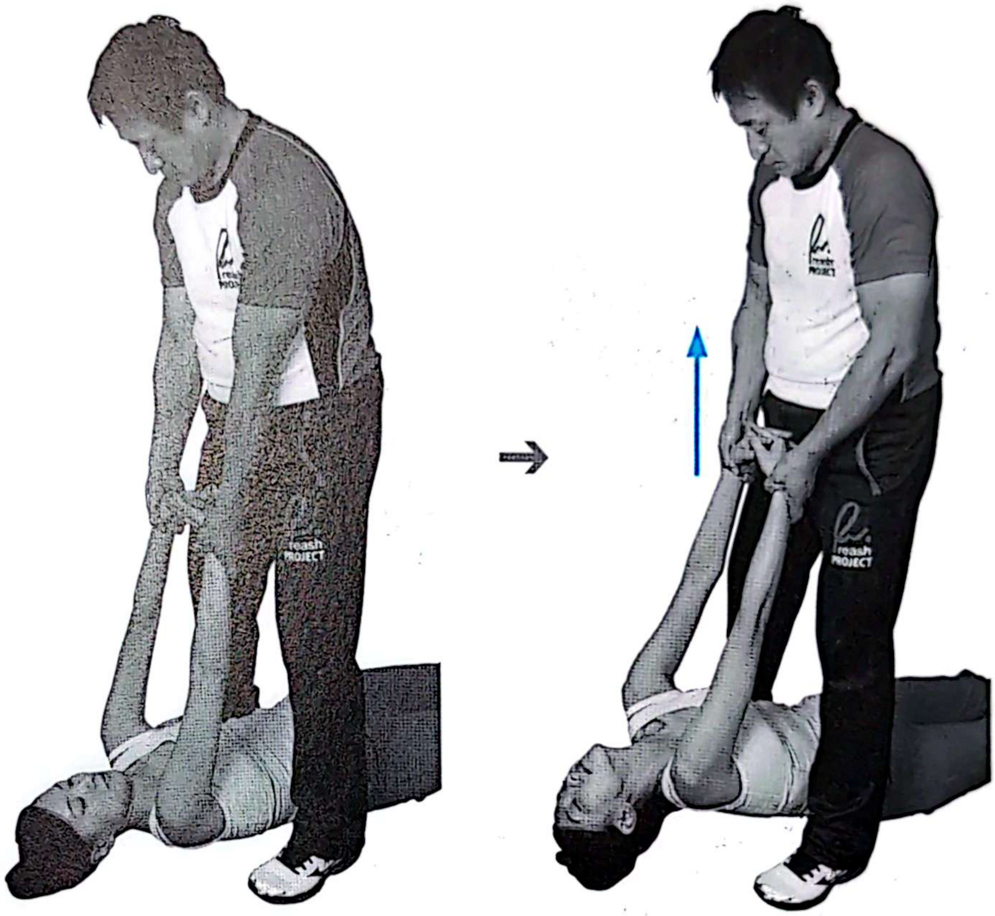
A1 or A2 or B1 or B2

セットアップ

被験者は、リラックスして仰向けになる。
パートナーは、被験者をまたいで立つ。
被験者は、両腕を真上に伸ばす。

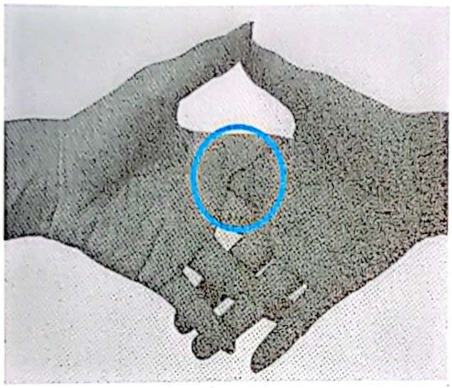
テスト

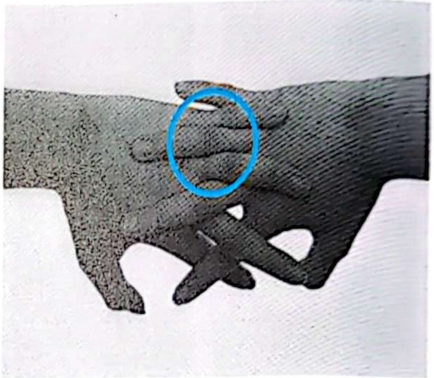
被験者は、4種類の方法で指を組む。
パートナーは両腕で被験者が伸ばした両手の手首を持ち、被験者の上半身ごとゆっくりと引き上げる。

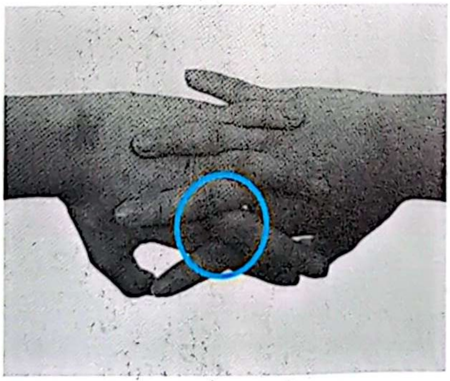


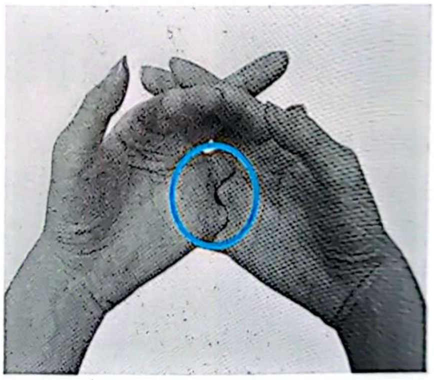
CamScannerでスキャン

❶両手の人差指同士を深く密着させて組む。両手の平は被験者側を向ける。
❷両手の薬指同士を深く密着させて組む。そのまま両手の平を下から回して上へ向ける。
❸両手の人差指同士を深く密着させて組む。そのまま両手の平を下から回して上へ向ける。
❹両手の薬指同士を深く密着させて組む。両手の平は被験者側を向ける。


❶


❷


❸


❹

判定

❶から❹で持ち上げて、
どれが被験者の上半身ごとスムーズに、楽に安定して持ち上がるか？
❶ならば → A1タイプ
❷ならば → A2タイプ
❸ならば → B1タイプ
❹ならば → B2タイプ

CamScannerでスキャン

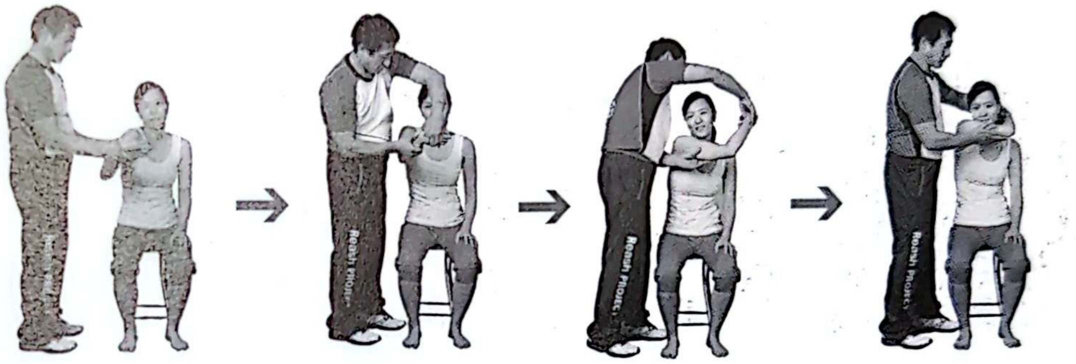
[上腕・前腕をねじって回す]
A1 or A2 or B1 or B2

セットアップ

被験者は、正しく立って(P52参照)から、椅子に座りリラックスする。
パートナーは、被験者の右手に立つ。

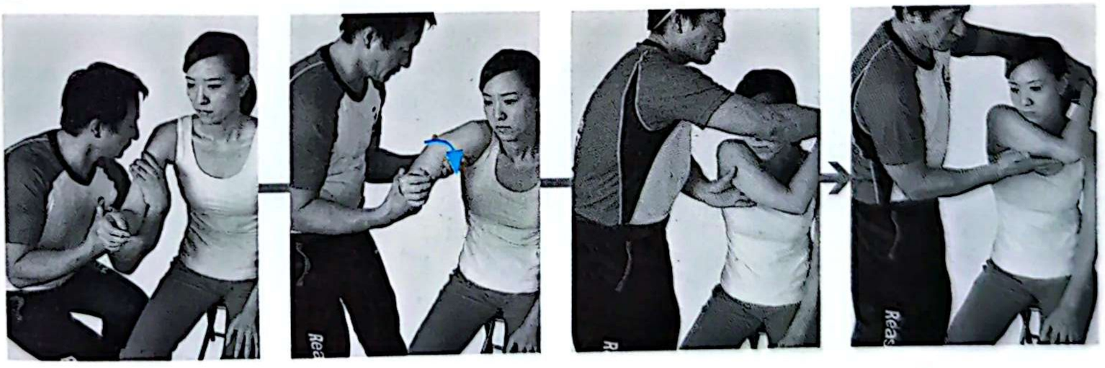
テスト

1. パートナーは両手で、被験者右手を上腕と前腕(手首寄り)をそれぞれ同じ力で持ち上げる。
2. 4種類の方法でねじる。
3. ねじった状態をキープしながら被験者の右腕を前方からゆっくりと後頭部(首の後ろ)まで回しこんでやる。無理をせずに、被験者の頭部がブレないかを観察しつつ、腕全体の可動域を見比べる。



❶前腕を止めて、肩を内向きへ回すように上腕を内側にねじる。そのまま被験者の手首を後頭部へ回し込む。
❷前腕を止めて、肩を外向きへ回すように上腕を外側にねじる。そのまま被験者の手首を後頭部へ回し込む。
❸前腕、上腕とも同時に内向きへ回すようにねじる。被験者の手首の外側を後頭部へ近づける。
❹前腕、上腕とも同時に外向きへ回すようにねじる。被験者の手首の内側を後頭部へ近づける。

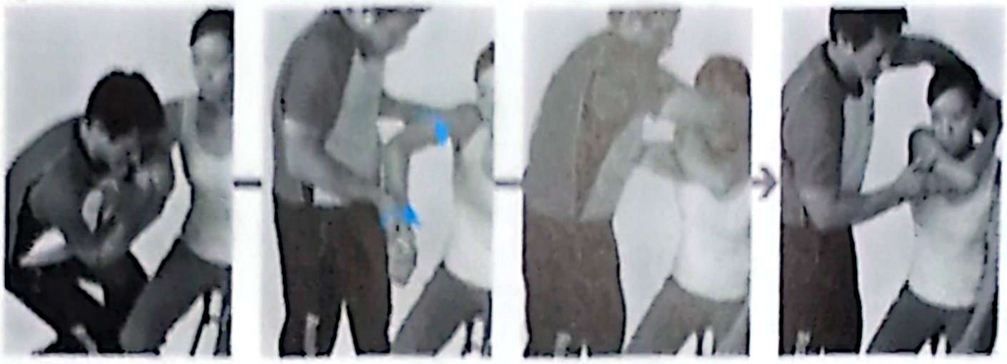
❶



CamScannerでスキャン

❷

❸



❹

判定

❶から❹を比べて、
どれが被験者の肩から手首までの可動域が大きく、無理なくスムーズに、より深く後頭部まで回し込めるか？

❶ならば → A1タイプ
❷ならば → A2タイプ
❸ならば → B1タイプ
❹ならば → B2タイプ

CamScannerでスキャン

エピローグ

観ること、考えること、伝えること

「4スタンス理論バイブル」、いかがでしたでしょうか?

本書は、私、廣戸聡一が長きに渡って展開してきた4スタンス理論の体系を網羅した一冊になりました。幼少時から感じてきたヒトの身体の動きかたにまつわる「何故?」を自分なりに解き明かした答えが、この本には詰まっています。

この本でお伝えした身体理論は、私のなかではすでに20歳代前半には一応の完成をみたものです。ただし、本書のような纏めかたが出来るようにまでには、それから新たに10数年という年月を要しました。というのも、ここまでの道のりで、殊のほか困難だったのは、理論の確立もさることながら、その伝えかただったのです。自分としては、気づいたことをすぐにでも他の人に分かって欲しい、多くの人に実践してもらいたい、と当然のごとく思ったものです。ところが、自分の思い描くとおりには他人に伝わらない、という事実に苦労することになるのです。一つの発見を伝えるためには、その前段、あるいはそのさらに前段から理解してもらわなければならない、ということが付いて回ったのです。「ここまでは共通認識だろう」と思っている、いわば自分のなかの常識が、伝えようとする相手

CamScannerでスキャン

にとってはまるで奇妙な非常識だったりするのでした。それだけ私の発想は風変りだったということなのでしょう。20世紀末の世の中では、「ヒトの身体の使いかたは4種類ある」などと言い出す輩は、とんでもない変人だったのかもしれません。

そこで私は、他人に自説を伝える前に、まず自分の行なってきた観察や考察を逆に遡っていくことにしました。「そもそもこの論説は、自分のなかのどんな疑問に端を発したのか?」ということを整理し、その疑問を相手に共感してもらうことから始めることにしたのです。もちろん誰もがすんなり共感してくれたわけでもなく、その響きかたも様々でした。すぐに気持ちが分かち合えるであろう、と思っていた親しい友人にまったく通じなかった経験もありますし、逆に意外なほどすんなりと共感してくれ、私も考えたこともなかった世界にまで興味を広げてくれた人もいました。

そんな手探りが続き、ようやく皆さんにあまねく通じるだろうと思えるところまで来たのが、ほんの数年前だったというわけです。ただ現在でも通じにくいものは依然として残っているため、表現のしかたには、未だに試行錯誤を繰り返しています。現状においてもっとも伝えやすい単語、表現方法を選択していますので、同じことを説明しても、その時々で表現が置き換えられているものもあるはずです。本書もまた、以前から4スタンス

CamScannerでスキャン

理論に接し理解していただいている方々にとっても、戸惑いを感じる箇所があるかもしれません。私としては、書籍を新たに作らせていただいているたびに、それまでお伝えしていなかった新たな事項を必ず付け加え、その時々でもっとも伝わりやすいと判断した表現方法を用いさせていただいているつもりですので、そのあたりを温かく見守っていただければ幸いです。

もう一つ、この理論を展開するにあたって大切に思っていることがあります。それは、物事を、というよりもヒトの身体を立体的に観察、考察するということです。ヒトの身体に起きている現象は、二次元の平面だけでは説明できません。説明することはおろか、頭のなかにイメージすることすらできません。ヒトの身体は、常にさまざまな次元が絡み合って立体的に活動しています。

これは、「部位の形状を一方の方向からだけ観て判断するな」というだけのことではないのです。骨、関節、筋肉、すべての身体部位はそれと繋がっている他の部位と絡み合っているということを常に念頭におかなければならない、ということなのです。私は、この理論を構築するにあたって、これが不可欠であることを痛切に感じてきましたし、自らに課してもきました。ヒトの身体は、多次元的に、多時空的に絡み合っているのです。一つ

の動作が見てとれるときには、体のなかで何かが床になり、何かが柱になり、何かが壁になり、何かが屋根になっているのです。空間的にも時間的にも広がり、深み、高さ、奥行きを持っていることを常に念頭において、「4スタンス理論」に接していただけたら幸いです。

　これらはすべて、ヒトが活きている、ということに尽きているように思います。私たちは、無機質な物体ではなく、生きて活動している人間であるということです。その活動のすべてが、より充実して有意義なものとなるように、と私は願ってやみません。そのためには、常にヒトの身体にまつわる「何故？」という思いを忘れずにいたいと思っています。

　そして、また近いうちに、私が感じた身体の使いかたにまつわる「何故？」に対する答えを皆さんにお伝えできる機会をいただけることを願っています

廣戸聡一

CamScannerでスキャン

第1章

達人たちの4スタンス

～世界的アスリートや音楽家を4スタンス理論で分析する～

ピッチを自由奔放、ドラマチックに駆け抜けた稀代のサッカープレイヤーと、
クラシック音楽史上もっとも美しい指揮で魅了した音楽家は同じタイプだった。
どのタイプにとっても、それぞれの特性を活かしきった先には
等しく華々しい頂点が用意されている。
各界の達人たちの身体の使いかたを4スタンス理論で解説する。

CamScannerでスキャン